

પર્યુષણ પર્વ

અથવા

પવિત્ર જીવનનો પરિચય.

સમાજ સેવાર્થે પ્રસિદ્ધ કર્તા,
નઝરઅલી હશનભાઈ મુખી.

માલેક, ધી રોઝી ટાઈલ વર્ક્સ.
ગણદેવી (બરોડા સ્ટેટ) સ્ટેશન બીલીમોરા.

લેખક.

વાડીલાલ માતીલાલ શાહ.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી ઓપીરાઈટ-સંગ્રહ

૮૩૩૦

“જૈનહિતેચ્છુ” પરથી રિપ્રિન્ટ; પ્રત ૨૦૦૦

ઓગષ્ટ, ૧૯૧૬.

સંવત ૧૯૭૫.

મૂલ્ય સદુપયોગ.

Printed at the Satya Vijaya P. Press Panch
Koowa, Nava Darvaja,—Ahmedabad
by Sankalchand Harilal Shah.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૌપીયાલિટ વિભાગ]

અનુવર્તનાંક . ૮૩૩૦

વર્ગીક

પુસ્તકાનું નામ પાલિકા અધ્યયનો પરિચય

વિષય ૫૩૪.૪૩

પ્રસિદ્ધ કર્તા તરફના એ બોલ.

આજ કાલ પુસ્તકો અને પત્રોની સંખ્યામાં એટલો બધો વધારો થતો જાય છે અને સાથે સાથે જીવન કલહ પણ એટલો તીવ્ર બનતો જાય છે કે, વાંચનના શોખવાળા મનુષ્યને પણ મુશ્કેલીથી ખેંચી કઢાયેલી કુરસદની થોડી મીનીટો ક્યું પુસ્તક વાંચવામાં ખર્ચવી તે બાબતનો નિર્ણય કરવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે. મારી પોતાની અશ્વ મતિ અને મારી આવશ્યકતા એ બન્નેને અનુસરતાં હું એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યો છું કે, આ દેશને આ જમાનામાં સૌથી વધારે જરૂર એવાં પુસ્તકોની છે કે જેથી વાચકવર્ગ કાલ્પનિક કે અશક્ય વિવાદોમાં ન ઉતરી પડે, તેમજ ખોટી ધાંધલમાં પડી જાંઘીની મર્યાદિત શક્તિઓનો વ્યય કરવા ન પ્રેરાય, પણ બુદ્ધિમાં ઉતરી શકે અને જીવનને સુખી, ઉત્સાહી અને ઉપયોગી બનાવે એવાં તત્વો પામે.

ઇ. સ. ૧૯૧૪ ના ઓગસ્ટમાં પ્રસિદ્ધ થવા પામેલા “ જૈન-હિતેચ્છુ ” પત્રના અંકમાં “ પર્યુપ્રણ પર્વ અને પવિત્ર જીવનનો પરિચય ” એ નામનો એક લાંબો લેખ મહારા વાંચવામાં આવ્યો, તે મને ઉપર જણાવેલી જરૂરીઆત પુરી પાડતો જણાયો. એના લેખક જણીતા જૈન લેખક વા. મો. શાહ હતા. એ લેખમાં શરૂઆતમાં જ જણાવવામાં આવ્યું છે કે “જીવનને ઉચ્ચ બનાવે એજ ધર્મ મહેને માન્ય છે. ધર્મને અંગે થતાં કાર્યો, ક્રિયાઓ અને ભાવનાઓ જો જીવનનું ઉચ્ચીકરણ કરવાના આશયથી વાંચત હોય, તો તે કાર્યો, ક્રિયાઓ અને ભાવનાઓ મહેને માન્ય નથી, પછી તે ચાહે તેવા પ્રતિષ્ઠિત

પુરુષથી કે બ્રહ્માથી ચોળાયલી કહેવાતી હોય તો પણ શું? ” લેખ-
કનું આ દષ્ટિબિંદુ મારી જરૂરીઆતને બંધ બેસતું લાગ્યું. અને તે
પછીનું વાક્ય અને તે આખા લેખને અભ્યાસ પૂર્વક વાંચવા પ્રેર-
નાર થઈ પડ્યું. તે વાક્ય આ હતું. “ ધર્મના નામથી થતાં જે
ફરમાનો મહાઈ આરોગ્ય સંરક્ષવાને મદદગાર થતાં હોય, જે ધાર્મિક
ક્રિયાઓ મૂકે દુનિયા પ્રત્યેનાં મહારાં કર્તવ્યો બળવવામાં જોડાતું
બળ ધીરતી હોય, અને જે ધાર્મિક ભાવનાઓ મૂકે આધિ-બ્યાધિ
ઉપાધિના સાગરમાં અદ્ધર તરવાની કલા શિખવતી હોય, તે ફરમાનો
તે ક્રિયાઓ અને તે ભાવનાઓ મૂકે માન્ય હોવી જ જોઈએ-હરકોઈ
વિચારશીલ મનુષ્યને માન્ય હોવી જોઈએ. ”

આવા દષ્ટિબિંદુથી લખાયેલો લેખ અવસ્ય કિમતી હશે એમ
મેં ધાર્યું. અને સંપૂર્ણ વાંચતાં મને ખાત્રી થઈ કે મારી ધારણા
ખોટી નહોતી અને લાગ્યું કે આ વખતે જુદા પુસ્તક તરીકે ફરી
છપાવી તેની હજારો નકલોને વિના મૂલ્ય પ્રચાર કરવામાં આવે તો
ધણા મનુષ્ય બંધુઓનું હિત થાય; કારણ કે આ ચણતર લાગણી
નહિ પણ બુદ્ધિવાદના પાયા ઉપર ચણાયલું હતું અને તેમાં આરો-
ગ્યશાસ્ત્ર, માનસશાસ્ત્ર, અધ્યાત્મશાસ્ત્ર, ટુંકમાં કહું તો શક્તિનું શાસ્ત્ર
સમાયલું હતું, મને એમાંથી ઘણું જાણવાનું મળ્યું એટલું જ નહિ
પણ નવો ઉત્સાહ મળ્યો છે. આધ્યાત્મિક જીવન ઘણું મુશ્કેલ છે.
અને માત્ર ત્યાગીઓથી જ પામી શકાય તેમ છે એવી જે માન્યતા
હજારો કેળવાયેલાઓ અને બીજા કેળવાયેલાઓમાં આજે ફેલાયલી
છે, તેમ મારી પણ એવીજ માન્યતા હતી પરંતુ આ
લેખમાંથી મળી આતી ચાવીઓ વડે આધ્યાત્મિક જીવન

મને સરળ થતું જણાયું. બારમવ ઉપર લેખકે જે નવીન પ્રકાશ નાંખેલો છે. અને જીવનને ઉચ્ચ, ઉપયોગી, તન્દુરસ્તી અને શક્તિવાન બનાવનારી બાર કિમતી દવાઓ તરીકે બાર વ્રતનો જે રીતે અર્થ કર્યો છે, તેવો મેં આજ સુધી કોઈ પુસ્તકમાં વાંચ્યો નથી સામાયિક, પોષક અને પ્રતિક્રમણ, ધ્યાન કાઉસંગમ અને પ્રાર્થનાની શીલસુશી ખરેખર તદ્દન બ્યવહાર, દરરોજના જીવનમાં બળ અને શાન્તિ આપે એવી બતાવી છે અને તેથી આ વિચારો માત્ર જૈન-કુલમાં જન્મેલા જ નહિ પણ હરકોઈ કુળમાં, ધર્મમાં, દેશમાં જન્મેલા પરન્તુ જિજ્ઞાસુ જનોને અતિ ઉપકારી થવા વગર નહિ જ રહે એમ ધારી મેં આખો લેખ જેમનો તેમ એક પુસ્તક રૂપે ફરી છપાવવા માટે લેખકની મંજુરી મંગાવી, જે તેમણે વગર આનાકાની એ આપી અને તેથી આજે—યુદ્ધ શાન્તિ પછીના પહેલા પર્યુષણ પ્રસંગે—આ પુસ્તક બહાર પડે છે.

વાચકવર્ગ પ્રત્યે નમ્ર વિનંતી કરવાની રજા લઈશ કે, તમે જૈન હો કે વૈષ્ણવ હો, મુસલમાન હો, ખ્રિસ્તી કે જરથુસ્તના અનુયાયી હો, જે હો તે હો, પણ આ પુસ્તક એક વખત એક તટસ્થ તરીકે વાંચશો અને જો એમાંથી કંઈ તમારા જીવનને ઉચ્ચ બનાવી શકે તેવું તમને જણાય તો તેને તમે તમારા જીવનનો એક સામ બનાવવા પ્રયત્ન કરશો.

ખાસ વાંચવા યોગ્ય સસ્તાં ઉત્તમ પુસ્તકો.

નીચેનાં, રા. મણિલાલ નથુલાલ દોશી બી. એ કૃત ઉત્તમ પુસ્તકો દરેક ધર્મના અનુયાયીઓને એક સરખાં ઉપદેશી અને ખરીદવા યોગ્ય છે. તે પુસ્તકો તેમની પાસેથી (ડે. રતન પોળ મુ. અમદાવાદ) મળી શકશે:—

ગુરુદર્શન ...	૦-૬-૦	જૈન ધર્મ ...	૦-૧-૦
અર્હંતીતિ ...	૧-૮-૦	મનુષ્યનું ભવિષ્ય...	૦-૧-૦
શ્રીયુક્તોપદેશ ...	૦-૬-૦	મરણ પછીની સ્થિતિ.	૦-૧-૦
શ્રીયુક્તચરિત્ર ...	૦-૮-૦	યોગ માર્ગનો ભોમીઓ	૦-૧-૦
જ્ઞાનદીપક ...	૦-૩-૦	જૈન લેખમાળા...	૦-૮-૦
મહાન ગુરુનો પ્રસાદ	૦-૨-૦	લેખ સંગ્રહ ...	૦-૪-૦
આદર્શ પુરુષ ...	૦-૩-૦	પ્રભુને નામે ...	૦-૩-૦
જગદ્ગુરુનું આગમન	૦-૧-૦	થિઓસોફીનાં મૂળતત્ત્વો.	૦-૫-૦
જ્ઞાતિનું સ્થળ...	૦-૧-૦		

જ્ઞાનદીપક: તેમાં જ્ઞાનનું માહાત્મ્ય બતાવી તેને મેળવવાનાં વિવિધ સાધનોનું કાખલા દલીલો સાથે વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે, પૃષ્ઠ ૬૪ છે. તેની કિંમત ત્રણ આના છે, પણ પ્રભાવના કે લ્હાણી માટે જોને તે પુસ્તકો સામટાં લેવાં હશે તેને આઠ રૂપીએ સો પ્રમાણે આપવામાં આવશે.

લખો.

મ. ન. દોશી. રતનપોળ.

અમદાવાદ.

પર્યૂષણ પર્વ અથવા પવિત્ર જીવનનો પરિચય.

દાન, શીલ, તપ, સામાયિક, પ્રતિક્રમણ, પોષધ;
ઇત્યાદિ પર્યૂષણને લગતી ક્રિયાઓનું વ્યવહારુ સ્વરૂપ.

જીવનને ઉચ્ચ બનાવે, એ જ ધર્મ મહને માન્ય છે. ધર્મને અંગે થતાં કાર્યો, ક્રિયાઓ અને ભાવનાઓ જે જીવનનું ઉચ્ચીકરણ કરવાના આશયથી વંચિત હોય, તો તે કાર્યો, ક્રિયાઓ અને ભાવનાઓ મહને માન્ય નથી, પણ તે ચાહે તેવા પ્રતિષ્ઠિત પુરુષથી કે બ્રહ્માથી યોગ્યપત્રી કહેવાતી હોય તો પણ શું ક

ધર્મના નામથી થતાં જે ફરમાનો મહાઈ આરોગ્ય સંરક્ષવાને મદદગાર થતાં હોય, જે ધાર્મિક ક્રિયાઓ મહને દુનિયા પ્રત્યેનાં મહારાં કર્તવ્યો બજાવવામાં જોઇતું બળ ધીરતી હોય, અને જે ધાર્મિક ભાવનાઓ મહને આધિ-બ્યાધિ-ક્યાધિના સાગરમાં અદ્ધર તરવાની કળા શિખવતી હોય, તે ફરમાનો, તે ક્રિયાઓ, અને તે ભાવનાઓ મહને માન્ય હોવી જ જોઇએ, હરકોઈ વિચારશીલ મનુષ્યને માન્ય હોવી જોઇએ.

ઉપયોગ વગરની ક્રિયાઓ, ફરમાનો અને ભાવનાઓમાં વીર્ય કે સમય ખર્ચવો મહને-આજના સખ્ત જીવનકલહ વચ્ચે રહેતા પામર મનુષ્યને-પાલવે તેમ નથી. ઉપયોગ-utility-સાર્થકતા એ જ આ જમાનાનું દર્શિબંદુ છે.

અને એટલા માટે, પર્યુષણ પર્વને નામે જે તહેવાર ધણા વર્ષોથી જૈનો પાળતા આવ્યા છે, અને પાળે છે, તે મહારે પાળવા યોગ્ય છે કે કેમ એ સવાલ પર હું આજે ઉપયોગ અથવા utility ની દૃષ્ટિથી વિચાર કરવા ઇચ્છું છું. લાખખો માણસો તે પાળે છે માટે મહારે પણ પાળવો એ સિદ્ધાંત મ્હને માન્ય નથી; પુરાણા વખતથી ચાલ્યો આવતો અને આપણા મહાન પૂર્વજોએ પાળેલો તે તહેવાર મ્હને માન્ય હોવો જોઈએ એમ પણ હું સ્વીકારી શકતો નથી; અમુક મહાપુરુષોનું તે દરમાન છે એવા એક જ માત્ર કારણથી હું તેને અંગીકાર કરી શકતો નથી. (કારણ કે ક્રિશ્ચિયનો, મુસલમાનો વગેરે તમામ ધર્મવાળાઓ તેમની દરેક બાબતમાં પરમેશ્વરની આજ્ઞા અને ઇશ્વરકૃત વેદનું પ્રમાણ ક્યાં બતાવતા નથી ? અને તે છતાં જૈનો બુદ્ધિથી પ્રશ્ન કરીને તેઓની તે તે વાતોનો સ્વીકાર કરવા ના કહે છે.

પર્યુષણ તહેવારનો સ્વીકાર કરવા પહેલાં હું એનો અર્થ સહમજવા ઇચ્છું છું, એનો ‘ ઉપયોગ ’ (utility) જાણવા ઇચ્છું છું, એનું સ્વરૂપ સહમજવા ઇચ્છું છું. યથાશક્તિ વાચન અને મનનને અંતે મ્હને સહમજ્ય છે કે, આ તહેવાર પાળવા યોગ્ય છે, એટલું જ નહિ પણ એ તહેવાર કે જે આઠ દિવસોમાં મર્યાદિત કરાયેલો છે, એને મહારા આખા જીવનની હદ જોડેલો વિસ્તારવો જોઈએ છે; અર્થાત્ આખી જીંદગીને પર્યુષણ પર્વ જેવી બનાવવી જોઈએ છે. મહારા આ નિશ્ચયનાં કારણો આ નીચેનું લખાણ વાંચનારને સહેલાઈથી સહમજશે.

પર્યુષણ અથવા પર્યુપાસના એટલે ભક્તિ અથવા આપણી અંદર ત્રીગઢા ગઢપાછળ ખીરાજતા આત્મદેવની ઉપાસના, આત્મ-

રમણતા, આત્મસ્થિરતા, આત્મૈકતા, મન-વચન-કાયાના યોગને આત્માભિમુખ બનાવી કરાતું વર્તન; વધારે સ્પષ્ટ શબ્દમાં કહીએ તો આત્મિક જીવન, દૈવી જીવન અથવા પવિત્ર જીવન

હવે જો કે આત્માએ આત્મિક જીવન જીવવું એ તો એને માટે સહજ અથવા સ્વાભાવિક જ નથી, અને તેથી બહુ સહેલું કામ છે; તથાપિ એ આત્માએ સ્વેચ્છાપૂર્વક જે જે શરીરો આધ્યાં છે, તે તે શરીરો પોતાનો સ્વભાવ પણ અહોનિશ ભજવ્યા કરે છે, તેથી આત્મા કે જે તે તે શરીરોની અંદર નિવાસ કરે છે તેને તે ગાઢ સહવાસને લીધે તે તે શરીરોનો સ્વભાવ તે પોતાનો સ્વભાવ જણાય છે અને તેથી સ્વસ્વભાવનું સ્મરણ રહેતું નથી. સ્થૂલ શરીર આમતેમ ભટક્યા કરે છે અગર જે તે કાર્ય કર્યા કરે છે, તૈજસ કે ઇન્દ્રિય શરીર ભિન્ન ભિન્ન ઇન્દ્રિયોમાં દોડ્યાં કરે છે, કાર્મણ કે વિચારશરીર ગમે તે વિચારોમાં ભટક્યા કરે છે; અને આ ત્રણે શરીરોના અખંડ સહવાસવાળો આત્મા એ શરીરોના ધર્મોમાં પોતાનો ધર્મ માનવા લાગ્યો છે; તે એટલે સુધી કે સ્વભાવનું તો એને સ્મરણ પણ ભાગ્યે જ થાય છે. જેન એક ગણિકાના નિરંતર સહવાસમાં રડનારા શકુને આખ્યા દિવસમાં સ્વપત્ની ભાગ્યેજ એકાદ વખત યાદ પણ આવે છે, તેમ આત્માને આ ત્રણ શરીરોના નિરંતર સહવાસને લીધે સ્વસ્વભાવનું સ્મરણ ભાગ્યે જ થાય છે અને તે પણ પ્રયત્ને જ થાય છે.

આ ઉપરથી ત્રણ સિદ્ધાંતો ક્ષલિત થાય છે: (૧) 'સ્વભાવ' અથવા સ્વસ્વભાવમાં સ્મરણ કરવું એ મનુષ્યને માટે સ્વાભાવિક છે, અશક્ય નથી. (૨) પરંતુ સરેરાસ મનુષ્ય 'વિભાવ'માં અથવા જડ ભાવમાં જીવે છે, પરપ્રદેશમાં જ અને સ્વભાવવિરુદ્ધ વાતાવ-

રણુમાં જ આખી જીંદગી અથવા જીંદગીનો મોટો ભાગ
 ગુજરે છે. (૩) અને સ્વભાવવિરુદ્ધ વાતાવરણમાં રહેવાને પરિ-
 ણામે કુદરતી રીતે ત્હેને દુઃખ અનુભવવું પડે છે; જેમ કે હવામાં
 ઠિડવાના સ્વભાવવાળી કોયલ સરોવર અંદર માંછલાની સાથે રહેવા
 માટે તો દુઃખી થાય જ. અહીં જે કે માંછલા કે પાણી એ પોતે
 ‘દુઃખ’ નથી, દુઃખ એ વસ્તુતઃ કાંઈ પદાર્થ નથી, પણ સ્વભાવવિ-
 રુદ્ધ વર્તનથી અનુભવાતી લાગણી એ જ ‘દુઃખ’ કહેવાય છે. તેમ
 શરીરો અને દુનિયાના પદાર્થોના કોઈ ભાગની અંદર ‘દુઃખ’ નામની
 કોઈ ચીજ ભરી રાખવામાં આવી નથી કે જેથી ત્હેનો સંગ કર-
 નારને દુઃખ વળગી પડે; પણ આત્મા કે જેનો સ્વભાવ અમર્યાદિત
 છે, તે આ મર્યાદિત સ્વભાવવાળાં શરીરો કે પદાર્થોમાં વસવાટ કરે
 છે ત્યારે તે સ્વભાવવિરુદ્ધ કાર્યથી સ્વભાવતઃ જ જે લાગણી અનુભ-
 વાય છે ત્હેને આપણે ‘દુઃખ’ એવી સંજ્ઞા આપીએ છીએ. વસ્તુતઃ
 દુઃખ, સુખ એ સર્વ કલ્પનાઓ જ છે, અસ્તીત્વ વગરનાં ખોખા-
 નામ માત્ર છે. અને તેથી દુઃખને દૂર કરવાનો માત્ર એક જ રસ્તો
 હોઈ શકે, તે એ કે, વિભાવમાંથી મુક્ત થવા અને સ્વસ્વભાવમાં
 જોડાવા અને તેટલો ઉદ્યમ સેવવો. અમુક સ્થળે બેઠા હોઈએ તો
 જ વિભાવને ભૂલી શકાય, અમુક જાતનાં વસ્ત્ર પહેર્યાં હોય તો જ
 સ્વભાવનું સ્મરણ થાય, અમુક મંત્ર કે પાઠ જાપીએ તો જ સ્વ-
 ભાવની સ્મરણતા થાય, અમુક ક્રિયા કરીએ તો જ આત્મસ્થિરતા
 થાય, એવું કંઈ છે જ નહિ, હોઈ શકે જ નહિ, કારણ કે સ્થળ,
 વસ્ત્ર, પાઠ ક્રિયા એ સર્વ પોતે પણ વિભાવો જ છે. જડ જ છે.
 જે પંથ સાથી શ્રેષ્ઠ હોવાનો દાવો કરતો હોય તે પંથના ફરમાન
 મુજબનાં જ વસ્ત્ર પહેરવામાં આવે, તે મુજબની જ ઉચ્ચ તપશ્ચર્યા

કરવામાં આવે, તે પંથનાં પવિત્ર શાસ્ત્રો જીવ્હાએ કરવામાં આવે, અને તે છતાં પણ વિભાગ વૃત્તિનો છેડા છુટકો અને સ્વસ્વભાવ-રમણતા ન પણ થાય. સાધનો માત્ર આશયપૂર્વક કહેવામાં આવ્યાં હોય છે એ ખરું છે, પણ સાધનો જડ શરીર માટે નથી, આત્મા માટે છે અને જેટલા પ્રમાણમાં આત્માભિમુખ વૃત્તિથી તે સાધનોનો ઉપયોગ થાય, તેટલા પ્રમાણમાં આત્મસ્મરણ અને આત્મરમણતા થવા શક્ય છે.

ઉપર જે ત્રણ સાદાં સિદ્ધાંતો કહ્યા તે દરેક તહેમાંની સાદાર્થ છતાં બહુ ગહન છે, શરી ફરી વિચારવા યોગ્ય છે, માનસિક દેહ ઉપર કોતરી રાખવા યોગ્ય છે. ઉપર કહેવામાં આવ્યું કે, સ્વભાવમાં રમણ કરવું એ મનુષ્ય માટે (જે કે લાંબા વખતના વિભાવ-પરિચયને લીધે દુર્ધટ થઇ પડ્યું છે તેા પણ) અશક્ય નથી. અને હવે હું આગળ વળીને કહીશ કે સ્વભાવરમણતા અથવા ધાર્મિક જીવન કે પવિત્ર જીવન અથવા દૈવી જીવન એ, આપણે ધારી બેઠા છીએ એટલું બધું મુશ્કેલ પણ નથી. અભ્યાસ વગર, પ્રેક્ટીસ વગર, ટેવ વગર આપણને એક કામ અતિ દુર્ધટ જણાય; પરંતુ એ કામ દુર્ધટ નથી, પણ અભ્યાસ કે ટેવ પાડવાની દૃઢતા જ દુર્ધટ છે. ટેવ પડી એટલે એ કામ સરળ-કહો કે સ્વાભાવિક થઇ પડે છે. પાણીમાં ડૂબકી મારવી એ આપણને ગુંગળાઇ મરવા જેવું કામ લાગે છે, પણ ટેવ પડ્યા પછી એ કામ સ્વભાવ રૂપ બની જાય છે અને હજારો મનુષ્યો ડૂબકીમાં મગ્નહ માને છે. તેમ આત્માની ઉપાસના અથવા આત્મરમણતા અથવા ધાર્મિક જીવન (કે જે સધળા એક જ અર્થ સૂચવતા શબ્દો છે) નો બધો આધાર ટેવ ઉપર-અભ્યાસ ઉપર રહે છે. દારૂ પીનારાઓ કહે છે કે, કલેરેટ

નામના દારૂનો ખાલો પહેલી જ વાર મ્હોં આગળ લાવતાં હેમને ઉલટી થવા જેવું થાય છે, પણ ટેવ પડ્યા પછી એ દારૂ હેમને એહદ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. યોગી લોકોને શહેરના બબકાઓમાં આવવું પણ ગમતું નથી અને જે એકાંતવાસથી આપણને કંટાળો આવે છે હેમાં જ હેમને સુખ લાગે છે. એક શહેરના મીનારામાંના ઘડી-આળની નજીકમાં રહેનારા એક ગાંડાના સમ્બન્ધમાં એમ કહેવાય છે કે, તે ઘડીઆળમાં જ્યારે ડંકા વાગતા ત્યારે તે હમેશા એક-એક-ત્રણ એમ ગણ્યા કરતો; એક વખત ઘડીઆળ બગડી ગઇ અને ડંકા વાગતા બંધ થયા, તે છતાં તે ગાંડો ખરાબર કલાકે ડંકા ગણતો ! આસ્ટાઇલના કિલ્લામાં એક નિર્દોષ મનુષ્યને કેદ પુરવામાં આવ્યો હતો, હેની સળ પુરી થતાં જ્યારે હેને હેના અંધકારમય ઓરડામાંથી બહાર કહાડ્યો ત્યારે હેણે એજ સ્થળે પોતાનું બાકીનું જીવન પુરું કરવા દેવાની માગણી કરી હતી; કારણકે ધણી વખતના સહવાસને લીધે-અબ્યાસને લીધે-ટેવને લીધે તે સ્થળ જ હેને સુખરૂપ થઇ પડ્યું હતું, અને તે છોડી પ્રકાશમાં આવતાં દુઃખ થતું હતું. બીડી પીવી અને તમાકુ ખાવી એ પ્રથમ તો અણુમતો ઉત્પન્ન કરે છે પણ ટેવ પડતાં એ બલાઓ ઉલટી મળહ આપનારી જણાય છે. ડૉ. એટરબરી નામનો વિદ્વાન કહે છે કે, હેને દક્ષતરો અને આંકડા તપાસવાનું કામ કંટાળા ભરેલી મજુરી જેવે લાગતું હતું, પરંતુ કેટલોક વખત એ કામ કર્યા કરવા પછી-ટેવ અથવા અબ્યાસને લીધે-એ કામમાં માની શકાય નહિ એટલી મળહ એને પાવા લાગી. આ સધળાં દષ્ટાંતો ઉપરથી સહજ સહમન્ય છે કે, મહાન વિચારક એકનના આ શબ્દો તદ્દન સાચા છે કે, “જે ચીજ આપણને પ્રથમ નાપસદ કે મુશ્કેલ લાગે છે તે ચીજ, જ્યારે આપણે

હેનાથી ટેવાયલા થઈએ છીએ ત્હારે, જેટલી આનંદદાયક, સ્વા-
ભાવિક અને સહેલી થઈ પડે છે, તેટલી ખીજ કોઈ ચીજ થતી
નથી.” મનુષ્યસ્વભાવના બંધારણનું આ રહસ્ય-આ છૂપી કળ
જાણવા પામનાર મનુષ્યને એક પ્રકારનો દીલાસો-આશ્વાસન મળે છે.
ધર્મમય કે પવિત્ર જીવન એ અતિ મુશ્કિલ છે, એવો ખ્યાલ તે
દૂર કરી શકે છે અને ‘ટેવ’ પાડવા ચત્ન કરે છે. અને જગતના
‘નિષ્કારણ બંધુ’ઓએ-તીર્થંકરોએ પણ એ ટેવ પાડવા માટે જ
જગતને ‘પર્યુષણ પર્વ’ એટલે પર્યુષણનો પરિચય કરાવનારો-આત્મિક
જીવનની ટેવ પાડવાનો એક ‘પાઠ’-એક ‘અભ્યાસ પાઠ’ (Exer-
cise)-એક ‘પ્રયોગ’-એક ‘હકૂતો.’ ૩૬૫ દિવસ વિભાવના વાતા-
વરણમાં ફરનાર, અસ્વાભાવિક જીવન નિર્વહનાર મનુષ્યને ૮ દિવસ
સ્વાભાવિક જીવનનો પરિચય કરાવવા-એવા આંતર જીવનનો અભ્યાસ
અથવા ટેવ પાડવા માટે જ ‘પર્યુષણ પર્વ’ની યોજના કરવામાં
આવી છે. એ આઠ દિવસમાં જે પ્રકારનું જીવન નિર્વહવામાં આવે
તેવું જીવન હમેશને માટે નિર્વહવાનો સ્વભાવ થઈ જાય તો મનુષ્ય
કૃતકૃત્ય થાય.

એ આઠ દિવસનું જીવન કેવું જોઈએ, એથી શું વ્યવહાર લાભ
છે, એ વિષય ઉપર આવતા પહેલાં એક ન્હાના સરખા સવાલનો
ખુલાસો કરી લઈશું તો ઠીક થશે. તે સવાલ એ છે કે પર્યુષણ
પર્વ માટે આવણુ-ભાદ્રપદના સંગમનો વખત જ મુકરર કરવાનું
કારણ શું ? એ સમય કાંઈ ઐતિહાસિક બનાવના સ્મરણાર્થે પસંદ
કરાયલો નથી; મતલબ કે એ દિવસોમાં અગાઉ કોઈ મહાપુરૂષનો
જન્મ કે મોક્ષ થયો નથી, અગર કોઈ ધાર્મિક નોંધવા લાયક
બનાવ બન્યો નથી; પરંતુ એ સમયની પસંદગીમાં નેસર્ગિક સૌંદર્ય

જ કારણરૂપે કલ્પી શકાય છે; એટલે કે એ પ્રસંગે કુદરતના સંઘળા પદાર્થો આર્દ્રતા, નવીનતા, સૌંદર્ય અને શક્તિ પ્રાપ્ત કરતા જણાય છે. આખું જગત હસતું-ખીલતું-વિકસતું જણાય છે. એ સંભોગો આત્મવિકાસના વિચારોને વધારે અનુકૂળ છે અને તેટલા માટે પર્યુ-પાસના અથવા આત્મરમણતા અર્થાત દૈવી જીવનનો પરિચય કરાવવાના કામ માટે એ સમયને પસંદ કરવામાં આવ્યો હોય એ સંભવિત છે. મનુષ્યોને આ ઋતુમાં વધારે કુરસદ મળી શકે, સાધુઓનો જોગ મળી શકે, એવાં પણ કેટલાંક કારણો કેટલાકો તરફથી રજૂ કરવામાં આવે છે, પણ તેમાં કાંઈ દમ જણાતો નથી. સાધુઓ કાંઈ દરેક જામ અને શહેરમાં હાજર હોઈ શકે નહિ અને પર્યુષણ પર્વ જૂના વખતથી ચાલ્યું આવે છે, કે જે કાળમાં તો સાધુઓ વસંતમાં રહેતા જ નહિ. વળી જૂના વખતમાં ખેતી આજના કરતાં વધારે પ્રમાણમાં હતી અને ધણાએક ખેડુતો પણ જૈન ધર્મ પાળતા, તેથી એમ કહેવું યુક્તિરહીત છે કે કુરસદના કારણથી આ દિવસો પસંદ કરવામાં આવ્યા હોય. એવો પણ સવાલ થવા સંભવ છે, કે શ્રાવણ વદ ૧૩ થી જ પર્યુષણ પર્વ શરૂ થાય-અને ભાદ્રપદ શુદ્ધ પાંચમે જ સમાપ્ત થાય એનું શું કારણ ? શું છઠ્ઠ-સાતમ કે દશમના દિવસમાં નૈસર્ગિક આકર્ષણ કે સૌંદર્ય અદશ્ય થાય છે ? કલ્પવાનો જો મહારો હક્ક છીનવી ન લેવામાં આવે, તો હું આ બાબતનું કારણ એમ કહ્યું કે, પર્યુષણ પર્વ યોજનારા પુરૂષો તે પર્વની સમાપ્તિ ભાદ્રપદ શુદ્ધ પાંચમના દિવસને બદલે ત્રીજ-ચોથ કે આઠમ-દશમે પણ એટલી જ યોગ્યતાપૂર્વક યોજી શક્યા હોત; એમને અમુક તિથી કે કલાક પર કાંઈ મોહ કે દ્વેષ ન હતો. પરંતુ એક સમાજને માટે જરૂરે દાયદા-કાનૂન રચવામાં આવે છે ત્હારે ચોક્કસ બાબતો

મુકરર કરવી જ પડે છે. જેમ કે, એક ગુન્હા માટે રૂ. ૫૦ થી ૧૦૦ સુધીનો દંડ કાયદામાં મુકરર કરવામાં આવ્યો હોય છે તેથી શું એ ગુન્હો રૂ. ૫૦ ની બરાબર જ છે અને ૪૯ ની બરાબર નહિ એમ સહજમવાનું છે ? ૫૦ થી ૧૦૦ ને બદલે ૪૦ થી ૬૦, ૪૫ થી ૧૫૧ વગેરે ગમે તે આંકડા જણાવી શકાય અને તે પણ પહેલા આંકડા જેટલી જ સાર્થકતા પૂર્વક. પરંતુ અમુક ધોરણે તો મુકરર કરવું જ પડે; કારણ કે સમાજના 'વ્યવહાર' માટે એ જરૂરનું છે. ચોથ, પાંચમ, દશમ કે બારસ ગમે તે એક જ તિથિ પર્વપણની સમાપ્તિ માટે મુકરર કરવી જરૂરની હતી, હેતુ કારણ મુખ્યત્વે એ છે કે, એ દિવસના આવશ્યક કાર્યમાં ક્ષમાપના, પ્રાર્થના અને વિશ્વભાવના એ તરવેનો ખાસ સમાવેશ થતો હોવાથી, અને એ ભાવનાઓ એકી વખતે સર્વ સ્થળે થાય તો સંયુક્ત ભાવનાબળથી વિશ્વના માનસિક વાતાવરણમાં જખરી અસર થવા પામે. આજનો જૈન સમાજ ક્ષમાપના અથવા હાર્દિક ઔદાર્યના રહસ્યથી બહુધા અગ્નણ્યો હોવાથી અને સાંવત્સરિક પ્રતિક્રમણમાં આવતો વિશ્વભાવ (લોકલોક સ્વરૂપની કલ્પના) કદપી શકતો ન હોવાથી તથા પ્રતિક્રમણને છેડે બોલાતી પ્રાર્થનાના તાર દ્વારા વંદન કરાતી શક્તિઓનું પોતામાં આકર્ષણ કરવાને અશક્ત હોવાથી, મહેં ઉપર જણાવેલા કારણની ગંભીરતા ન સ્વીકારે એ બનાવ જોગ છે; પરંતુ તેઓ તે સ્વીકારે યા ન સ્વીકારે તેથી હેતુ સત્ય ઓછું થતું નથી. જો જૈનસમાજના વિચારનેતાઓ આ કારણ સ્વીકારે તો ચોથ-પાંચમના ઝગડા તુરત દૂર થાય અને ગચ્છ પરંપરાને બહાને બૂદી સંવત્સરી કરનારા મિથ્યાબિમાનીઓ સંયુક્ત ભાવનાબળને ખસેલ કરતા અટકે. પર્વપણ એ જો આત્માની ઉપાસનાનો પર્યાયવાચક શબ્દ હોય તો, આત્મા દિશા

અને કાળથી અમર્યાદિત હોય, પર્યુષણને માટે-સંવત્સરીને માટે-અમુક તિથિનો મોઢા કરવો. છાજે જ નહિ. મહત્તે જો આવણ વદ ૧૩ થી ભાદ્રપદ શુદ્ધ ૫ સુધીના દિવસોમાં ચિત્તની અનિવાર્ય વ્યગ્રતા હોય કે એવું કોઈ ગંભીર કારણ હોય તો હું કાર્તિક, ફાલ્ગુન કે આષાઢ આદિ કોઈ પણ મહિનાની કોઈ પણ તિથિએ ૧૫-૧૦-૮-૪-૩ કે ૧ (બની શકે તેટલા) દિવસ સુધી પર્યુષણ પર્વ પાળું અર્થાત્ આત્મવિકાસનો અભ્યાસ કરું.

હવે આપણે ખરો મહત્ત્વના મુદ્દા પર આવીશું. કેવા જીવનનો અભ્યાસ પડાવવા માટે પર્યુષણ પર્વ યોજાયું છે ? સંક્ષેપની ખાતર કદાચ આપણે કહી શકીએ દૈવી જીવન. ત્હારે સવાલ થાય છે કે શું દૈવી જીવન માનુષી જીવનથી ભિન્ન કે વિરોધી છે ? ના; જેવું એક માણસનું મનુષ્ય તરીકેનું જીવન હોય છે, તેવું જ ત્હેનું મૃત્યુ પછીની સ્થિતિમાં જીવન હોય છે; સ્થૂલ દેહનો અભાવ એટલો ભેદ હોય એ જૂદી વાત છે. મનુષ્યની જેવી ધચ્છાઓ, વિચારો, ભાવનાઓ, આશયો; પસંદગી કે નાપસંદગીઓ મનુષ્ય જીવનમાં હોય છે, તેજ મૃત્યુ પછીની સ્થિતિમાં પણ કાયમ રહે છે. કુદરત ' તડ ને ફડ ' અથવા ઓઝીંતા ફેરફાર સહન કરી શકતી નથી. મનુષ્ય તરીકે જે માણસ સંકુચિત ભાવવાળો છે તે દેવ તરીકે વિશાળ દીલવાળો વ્યક્તિમાં કેમ બદલાઈ શકે ? મનુષ્ય તરીકે જે શોકાતુર-હિંસા-ગમગીન-આનંદરહિત છે, તે મૃત્યુ પછી આનંદમય જ ગણાતી સિદ્ધની સ્થિતિમાં કેમ કરી ફલંગ મારી શકે ? હું કહી ગયો કે કુદરતમાં ' કુદકા ને ભૂમકા ' જેવું કાંઈજ નથી. આનંદ સ્વરૂપની ભાવના ભાવો, આનંદ અનુભવવાનો ' અભ્યાસ ' કરો. અને સંકટો રૂપ ગણાતા બનાવો વચ્ચે પણ આત્મસ્થિરતા કે આનંદ અનુભવતા

શિખો, તો એથી ટેવ પડીને છેવટે એ ટેવ પ્રખળ થતી થતી ક્રમે ક્રમે ત્હમને અખંડ આનંદ રૂપજ મનાતી સ્થિતિએ લાવી મૂકશે. અત્મિકબળ ખીલવવાના આશયથી જ યોગ્યપદ્ધતિ ક્રિયાઓ કર્યા કરવા સાથે રોતડ બનો, ઉઘાસી બનો, સર્વત્ર દુઃખ અને પાપ જ કલ્પ્યા કરો અને એક ખુણે પેસી અર્થ વગરના પાઠ ગણ્યાજ કરો, તો એ કલ્પના પ્રમાણે જ ત્હમારું મૃત્યુ પછીનું જીવન ઘડાશે. ખીજાઓ તો બલે ગમે તેમ કહે, પણ આપણે જૈનો તો ગળથુથીમાં જ આ જ્ઞાન પામ્યા છીએ કે, આકાશમાં કોઈ એવો રાજા ખેડો નથી કે પ્રાર્થનાની ખુશામતથી પ્રસન્ન થઈ સ્વર્ગ કે મોક્ષ આપી દેતો હોય, કે અમુક ક્રિયાઓનાં ખોખાં તરફ બહુમાન બતાવવાથી રીઝીને સિદ્ધશીલાનિવાસ બક્ષતો હોય. આપનાર કોઈ છે જ નહિ તો પછી એમ જ માનવું વધારે યુક્તિપુરઃસર છે કે, જે જે ઈચ્છાઓ, વિચારો, ગુણો, ભાવનાઓનું બંધારણ બંધાય તેવું જ જીવનું નવું સ્વરૂપ બંધાય. એટલે કે, દેવો એ સ્થૂલ (ઔદારિક) દેહના બંધન વગરના મનુષ્યો જ છે. મારે જલ્દારે દૈવી જીવનની ભલામણ કરવામાં આવે છે, ત્હારે ઉચ્ચ માનુષી જીવનની જ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

ત્હારે એ ઉચ્ચ માનુષી જીવનનાં અંગ ક્યાં ? ઉચ્ચતમ મનુષ્ય મહાત્મારે એ અંગો તરીકે ગણાવેલાં ચાર નામો આજે એટલા બધા જૈનોના મુખે અને એટલી બધી વાર ઉચ્ચારાય છે કે, એનું અત્રે સ્મરણ કરાવતાં કેટલાકોને આ કથન જ નીરસ લાગશે. એ ચાર અંગો જે કે દરરોજ ઉચ્ચારાય છે, પરન્તુ એનું રહસ્ય સ્હમજવામાં નથી આવ્યું; તેથી જ જૈનોનો વ્યવહાર અથવા જીવન શુષ્ક, અનુદાર અને કેટલેક અંશે ધૂણા ઉત્પન્ન કરાવે એવું દેખવામાં આવે છે. એ

ચાર અંગના નામ જ્ઞહારે હું ડરતો ડરતો જાહેર કરી દઉં છું ત્હારે
 મહારા વાચકોને એટલી પ્રાર્થના કર્યા વગર રહી શકતો નથી કે એ
 નામોના અતિપરિચયને લીધે એમની સુંદરતાને ખાંડી થવા દેશો નહિ.
 દાન, શીલ, તપ અને ભાવના એ ચાર અંગો ઉચ્ચ માનુષી જીવન
 રચે છે; એ જ ચાર અંગોની કસરત માટે પર્યુષણ પર્વ યોજાયું
 છે અને પર્યુષણ પર્વનાં સમસ્ત કર્તવ્ય કર્મોનો એ ચારમાં જ
 સમાવેશ થાય છે.

મનુષ્ય જન્મે છે તે વખતથી જ એને ‘સહાય’-‘દયા’-‘દાન’ની
 ગરજ પડે છે. કુદરત એને હવા અને પ્ર-
 દાન.

કાશની સહાય આપે છે, માતા એને દૂધનું દાન
 કરે છે, પિતા એને વસ્ત્રાદિ પુરાં પાડી દયા
 બતાવે છે, સ્વજનો એને ચાલતાં-બોલતાં શિખવે છે. સહાય-દયા
 -દાન વગર માણસ જીવી શકે જ નહિ. જે તત્ત્વ માણસ બીજાઓ
 પાસેથી મેળવીને જ જીવી શકે છે, તે તત્ત્વ બીજાને આપ્યા વગર
 જીવવું એ શું માણસાઇ છે? એક ક્ષણ પણ બીજાની મદદ વગર
 જીવી ન શકે એવો ઉપકૃત મનુષ્ય બીજા મનુષ્યો પ્રત્યે અનુદાર રહે, માત્ર
 પોતાની ઈચ્છાઓની તૃપ્તિમાં રચ્યોપચ્યો રહે એ શું ‘ઓષ્ટુ’ અસહ્ય
 છે?—ઓછી પાશવ વૃત્તિ છે? મનુષ્યપણાનું પહેલામાં પહેલું
 કોઈ લક્ષણ હોય, ધર્મનો પહેલામાં પહેલો મૂળ સિદ્ધાંત કોઈ હોય તો
 તે ‘દાન’ અથવા ‘કાર્યમાં મૂકાતી દયા’ અથવા ‘વ્યવહારમાં મૂકાતી
 સહૃદયતા’ જ છે. જ્યાં આવી સહૃદયતા નથી—જ્યાં આવી આર્દ્રતા
 નથી—જ્યાં દાન નથી—જ્યાં હૃદયનું આદાય નથી, ત્યાં ધર્મનો
 અંશ નથી, મનુષ્યત્વનો છાંટો પણ નથી એમ ખુલ્લે અવાજે કહેવું
 જોઈએ છે. હરકોઈ ધર્મની સખ્તમાં સખ્ત ક્રિયાઓ ચોવીશે કલાક

અને સો વર્ષે સુધી કરનારો માણસ જો એક યા બીજા રૂપમાં સહાય-દયા-દાનના તત્વથી વિમુખ રહેતો હોત તો એ મનુષ્ય કે મહાત્મા નામથી પોતાને ઓળખાવતી આકૃતિ પશુ શિવાય બીજા કોઈ નામને લાયક ઠરતી નથી. જ્યાં પાયો નથી ત્યાં ઇમારતની વાત જ શી કરવી ? જ્યાં હૃદય જ નથી ત્યાં હૃદયભૂમિએ જ વસતા દેવતા દર્શનની આશા શી કરવી ? જ્યાં સ્વાર્થની જ સંકુચિત હૃદ લોખંદી સાંકળોથી બંધાયેલી છે ત્યાં અમર્યાદિત દેવનો નિવાસ કેવી રીતે થઈ શકે ? જ્યાં પાશવ વૃત્તિઓનું જ રટણ થયા કરે છે ત્યાં દૈવી પ્રકૃતિ દેખા શી રીતે દર્શ શકે ? ટુંકમાં જ્યાં આર્દ્રતા-દયા-લાગણી-સહાય કરવાનો ઉમંગ-એક યા બીજા રૂપમાં ઉદ્ધાસથી થતું દાન-નથી ત્યાં ધર્મ કે મનુષ્યત્વ સંભવે જ નહિ. ઇજ્જત ખાતર, મ્હોટાઈ ખાતર, બદલા ખાતર, સ્પર્ધા ખાતર કરાતું દાન કે દયા એને આત્મિક ધર્મમાં કોઈ સ્થળ નથી. ધર્મમાં -આત્મામાં મનુષ્યત્વમાં માત્ર તહમારા આશયની કિમત છે, નહિ કે બાહ્ય રૂપો કે દેખાવો કે કૃત્યોની. માણસ એ હૃદય છે, શરીર નથી; શરીર માત્ર હૃદયની આસાઓનો અમલ કરનારું મંત્ર છે. માટે કૃત્યોની પરીક્ષા મનુષ્યના હૃદયના ભાવ આધારે જ થાય છે. અને એ હૃદય જ શુદ્ધાશયપૂર્વક કરાયેલાં શુભ કર્મોની કસરતથી વધારે વિકસાતું વિકસાતું આખરે અમર્યાદિત બની જાય છે અને દેવ કે સિદ્ધસ્થિતિમાં આત્માને મૂકી આપે છે. એક સભા વચ્ચે એક માણસને મ્હોટો બનાવી એને ખૂબ સહાવવામાં આવે અને તે દસલાખ રૂપિયા કહાડી આપે, તેથી લેણે દયા કરી -દાન કર્યું-આર્દ્રતા બતાવી એમ સહમજવાનું નથી; એનું હૃદય એથી વિકસવાનું નથી, એનો આત્મા એથી પ્રકૃષ્ટીત થવાનો નથી.

અલગત એણે કરેલા દાનનો ઉપયોગ નથી એમ તો નથી જ. જે લોકોનો તે એક યા બીજા સમયમાં ઋણી બન્યો હતો, તે લોકોનું તહેણે આ સ્થળે ઋણ ચૂકવ્યું અને તે લોકો એથી શાયદો પણ પામ્યા; પરંતુ તહેને તો જે ઈચ્છાથી રકમ અપાઈ તે ઈચ્છા તમ થવા રૂપ રૂળ સિવાય બીજો કોઈ લાભ નથી: દૈવી લાભ નથી. જે માણસનું હૃદય જ આર્દ્રતાવાળું છે, જેનામાં દયા-દાન-સહાયના અંકુર હયાતી ધરાવે છે તે માણસ, જ્યાં પણ આર્થિક, શારીરિક કે જ્ઞાન સમ્બન્ધી સહાયની જરૂર જુએ છે, ત્યાં યથાશક્તિ સહાય માત્ર હૃદયના ઉમળકાથી જ કરે છે અને તે સહાય ગુપ્ત રીતે કરાઈ હોય યા ચાહન રીતે (જેવા તે વખતના સંયોગો) પણ તહેનું હૃદય તેથી ઉલ્લસે છે-વિકસે છે-આનંદ અનુભવે છે, કે જે આનંદ સિદ્ધત્વ સ્વભાવનો હોઈ સિદ્ધત્વને આકર્ષે છે-નજદીકમાં લાવે છે. આ પ્રમાણે દાન ગુણ એ પર્યુષણનો-આત્માની ઉપાસનાનો-પરમેશ્વરની ભક્તિનો પહેલો મંત્ર છે, પ્રથમ સોપાન અથવા પગથાઉ છે, મૂળ સિદ્ધાંત છે. દ્રવ્યના ત્યાગ-વાળા યોગીઓ દ્રવ્યથી રહીત છે એટલા જ માત્ર કારણથી કાંઈ આ દાનપુણ્યથી વિમુખ રહી શકે નહિ; કારણ કે દ્રવ્ય દાન એજ કાંઈ માપ નથી એ તો અગાઉ કહેવાઈ ગયું છે. હૃદયની આર્દ્રતા, આંતરની લાગણી એ જ દાનની જનેતા ગણવાની હોવાથી, દયામૂર્તિ સંતો તો ઉલટા ગૃહસ્થો કરતાં અનંતગણું દાન કરી શકે. અનંત-ગણો ઉપકાર કરી શકે. જીવનને સહ બનાવે-દીલાસામય બનાવે અને મનને ઉત્સાહ પ્રેરે-શાંતિ આપે એવાં એમનાં વચનો અને મુખમુદ્રા લાખ્યો કરોડો રૂપિયાના દાન કરતાં વધારે કિંમતી છે. જ્ઞાનનાં સાધનો પૂરા પાડવામાં એક યા બીજી રીતે મદદગાર થવાની

શક્તિ છતાં જે સાધુઓ તે બાબતમાં ઉદાસીનતા-લામણીરહીતપણું બતાવે છે (અને જે કેટલાકો તેથી આગળ વધીને તેમાં પાપ બતાવી ઉશ્કેરણીઓ કરે છે) તથા જેઓ પોતાની કીર્તિ-પૂજા કે પ્રસિદ્ધિ માટે ભક્તો પાસે ખર્ચ-શ્રમ અને પ્રવૃત્તિ કરાવે છે અને એને ‘ધર્મ’ની પ્રભાવનાનું નામ આપે છે એમનામાં ધર્મનું પહેલું અને મૂળ તત્ત્વ દાન (દયા) મુદ્દલ નથી એટલું જ કહીને ન અટકતાં એમને નરકના પરમાધામી કે યમદૂત કહેવામાં હું માત્ર દયાનું જ મિશન બળનું છું એમ જ મ્હારે આ સ્થળે ખુદ્દા શબ્દોમાં કહેવું જોઈએ છે.

જેહાં દાન નથી ત્યાં શીલ એટલે ચારિત્ર હોય શકે જ નહિ.

જેહાં હૃદયની વિશાળતા નથી ત્યાં ક્ષમાપુદ્ધિ,

શીલ.

સહનશીલતા, ઇન્દ્રિયનિગ્રહ, વૃત્તિસંક્ષેપ હોય

શકે જ નહિ. પુરૂષોમાં ઉત્તમ એવા શ્રી મહા-

વીરે દાન પછી જે શીલ ફરમાવ્યું છે તે શીલ માત્ર બ્રહ્મચર્યપાલનમાં જ સમાપ્ત થતું નથી, પણ ચારિત્ર (character)—ના અર્થમાં સહમજવાનું છે. એ ગુણોના સ્પષ્ટ જ્ઞાન માટે બ્યારવ્રતો યોજવામાં આવ્યાં છે. આ વ્રતોના પાલનમાં શીલનું સાંગોપાંગ પાલન સમાધાન્ય છે. એ વ્રતોનું મારી સહમજ પ્રમાણે સ્વરૂપ આ નીચે આપીશ:-

(૧) એવી ચતના પૂર્વક (guardedly-thoughtfully)

કાર્ય કરો, વચન બોલો અને વિચારો કરો, કે જેથી કોઈ ભૂતને-જીવનને ઇજા થવા પામે નહિ, અથવા ::ઓછામાં ઓછા ભૂતોને ઓછામાં ઓછી ઇજા થાય.

(૨) જે વાત ત્હમે જેવા રૂપમાં જાણુતા હો—માનતા હો

તે વાત તેવા રૂપમાં જ કહો; લાભ કે હરને લીધે એને છેદનભેદન

કે કારકેર કરશે નહિ. લોકભય, નૌતક નિર્બળતા, લોકેષણા એ સર્વને ઉંડા કૂવામાં ફેંકે. તેમજ હાંશીમસ્કેરી, પરનિંદા, ખાલી ગપ્પાં વગેરે હાનિકારક કે અનુત્પાદક પ્રવૃત્તિમાં વાચાનો દુરુપયોગ કરશે નહિ.

(૩) જે ચીજ ઉપર, જે મનુષ્ય ઉપર, જે હક્ક ઉપર, જે યશ ઉપર ત્હમારો વાજખી રીતે હક્ક ન હોય તે ચીજ-મનુષ્ય-હક્ક અને યશ ઉપર દાદ રાખશે નહિ. કોઈના હક્ક ઉપર તરાપ મારશે નહિ.

(૪) ત્હમને મળેલું વીર્ય ત્હમારી અને ખીજાઓની અનેક પ્રકારની ઉન્નતિ સાધવા માટે પહેલામાં પહેલું અને અનિવાર્ય સાધન છે; ત્હને પાશવવૃત્તિઓ સંતોષવામાં ઉડાડી દેશે નહિ. ઉચ્ચ આનંદોને ઓળખવાનું શિખો અને જે તેમ બની શકે તો અખંડ બ્રહ્મચારી રહો. તેમ ન બને તો ત્હમારા વિચારોને વિદ્ય રૂપ ન થાય એવી સહચારિણી શોધીને-મેળવીને ત્હેનાથી સંતુષ્ટ રહો. એક ખીજાને અનુકૂળ અને સહાયકારી થઈ શકાય એવું પાત્ર ન જડી આવે કે જડવા છતાં પ્રાપ્ત થાય તેમ ન હોય તો અવિવાહીત રહેવાને જ કોશીશ કરો. વિવાહીત સ્થિતિ કે જે ચોતરફ ઉડતી વૃત્તિઓને અટકાવવા માટે-સંકોચવા માટે છે, તે સ્થિતિ જે ઉભયને કે ઉભય પક્ષી એકને અસંતોષનું કારણ થઈ પડે તો ઉલટી બેવડી હાનીકારક છે; માટે ત્હમારી શક્તિ, ત્હમારા વિચારો, ત્હમારી સ્થિતિ ત્હમારાં સાધનો, અને પાત્રની યોગતા એ સર્વનો ઉંડો વિચાર કરીને જ પરણો અથવા કુંવારા રહો. પરણવું એ જ માણસનો મુખ્ય નિયમ અને કુંવારા રહેવું એ અપવાદ મનાય ત્હને બદલે કુંવારા રહેવું અને સધળી અથવા મુખ્ય બાબતોની અનુકૂળતા હોય તો જ

પરણુવું એ મુખ્ય નિયમ મનાવો જોઈએ. અને વિવાહિત સ્થિતિને વિષયવાસનાની અમર્યાદ-યથેચ્છ સ્વતંત્રતા તરીકે ભૂલેચૂકે પણ માનતા નહિ. વાસનાનો સંક્ષેપ કરતાં અને આત્મિક ઐક્ય કરતાં શિષો. અશ્લીલ શબ્દોથી, અશ્લીલ દેખાવોથી, અશ્લીલ કલ્પનાઓથી દૂર રહો. કોઈનાં લગ્ન તદ્દમે જોડી આપતા નહિ; તદ્દમને તેવો હક્ક કોઈએ બક્ષ્યો નથી. લગ્નના આશયને નહિ સહમજના -સહચારી-પણાના કર્તવ્યને નહિ પીછાનનારાં પાત્રોને એક બીજાની ફરજ્યાત ગુલામગીરીમાં નાખનાર માણસ ચોથા વ્રતનો ભંગ કરે છે, દયાનું ખુન કરે છે, ચોરી કરે છે.

(૫) પરિગ્રહ અથવા માલકીની ઇચ્છાનો સંકેત કરો. ‘ હું બધું ભોગવું, હું ડોડાપતિ થાઉં, હું મહેલોનો માલીક બનું ’ એવા મય-સ્વાર્થમય-સંકુચિત વિચારોને જેમ બને તેમ ઓછા કરો. તમે નાગા જ ફરો, ધરખાર વગરના બાવા જ બનો, ભૂખ્યા મરો, કુટુંબનું ભરણપોષણ ન કરો અને એને મરવા દો એમ આ આ-જ્ઞાનો ઉદ્દેશ નથી. પણ લોભપ્રકૃતિ, મોહપ્રકૃતિ, મમત્વ ભાવ. જડ પદાર્થોની પ્રાપ્તિમાં જ આનંદ માનવાપણું-એ ચીજોને છોડો. અને પ્રમાણિક, -યુદ્ધિપૂર્વક-ખંતપૂર્વક કરાતા ઉદ્યમથી મળતું દ્રવ્ય ત્હમારી અને ત્હમારા આશ્રીતોની આવશ્યકતાઓ પુરી પાડવામાં ખર્ચવા ઉપરાંત, એ દ્રવ્ય પર મમત્વ ન રાખતાં બાકીનો ભાગ બીજાઓની જરૂરીઆતો પૂરવામાં ઉદ્યાસપૂર્વક ખર્ચો. પરિગ્રહ પર જેટલા પ્રમાણમાં મૂર્છા ઓછી, તેટલા પ્રમાણમાં ચિત્તશાન્તિ—equilibrium of mind-વધારે.

(૬) આશય વગરનું-‘ ઉપયોગ ’ વગરનું-પરમાર્થ વગરનું બ્રમણ જેમ બને તેમ ઓછું કરો.

(૭) ઉપભોગ અને પરિભોગની લાલસા મર્યાદિત કરો.

તહામરી દેવોમાં સાદા, આત્મસંયમી, નિયમીત અને મિતા-
હારી બનો. તહામરી તંગીઓ જેમ થોડી હશે, તેમ તહામરી
ચિંતાઓ, ઉપાધિઓ લાલચો ઓછી થશે અને વધારે મહત્વની
પ્રવૃત્તિ તરફ લક્ષ આપવાને વધારે અવકાશ મળશે. દેખાદેખીથી,
ખાનદાનીના ખોટા ખ્યાલથી, મ્હોટા દેખાવાની મૂર્ખ લોલુપતાથી,
ફાંકડા દેખાવાની લાલસાથી અને ગુણુ-દોષ સ્થમજવાની બુદ્ધિના
અભાનથી અનેક બીનજરૂરી તંગીઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેઓ
શારીરિક નિર્બળતા, માનસિક અધમતા અને બુદ્ધિ હીનતાને જન્મ
આપે છે માટે ઉપભોગ-પરિભોગના પદાર્થો જરૂર પુરતા જ—
ઉપયોગના સિદ્ધાન્તને જવાબ આપે તેવાજ—રાખો.

(૮) અર્થ વગરના ' વ્યાપાર ' માં-પ્રવૃત્તિમાં મન-વચન
-ક્રયાને પ્રવર્તાવો નહિ. ખટપટ, નિંદા, દુધ્ચાન, ચિંતા, કુતર્ક, ખેદ,
અને ભયમાં શરીરસંપત્તિ, સમયસંપત્તિ તથા સંકલ્પ સંપત્તિને ઉડાવી
મારો નહિ. આર્તધ્યાન અથવા ચિંતા અને રોદ્રધ્યાન અથવા
ક્રોધના ઉપર ક્રોધમય વિચારો કરવા તે હીચકાઈ કામ છે, આનંદ-
મય-વીરત્વમય આત્મપ્રભુનો દ્રોહ કરવા સરખું કૃત્ય છે. મનુષ્યત્વ
એથી ક્ષીણતા પામે છે.

(૯) પ્રતિદિન નિયમિત સમયે જ બને તેટલા વખત સુધી
સમતોલવૃત્તિ શિખવાનો અભ્યાસ અથવા મહાવરો પાડો.

(૧૦) સ્વદેશ બહારથી મંગાવેલી ચીજ બનતાં સુધી ન
વાપરો; સ્વદેશપ્રેમ અને સ્વદેશાભિમાન રાખો; સ્વદેશને ભૂખે
મરતો કરવામાં સાધનભૂત ન થાઓ.

(૧૧) દર મહીને એકવાર—જુહારે પણ પુરસદ કે સગવડ
અને અનુકૂળ શારીરિક-માનસિક સ્થિતિ હોય તહારે—ભૂખ્યા રડો.

કે જેથી શરીર નિરોગી અને સહનશીલ બને: અને એ સ્થિતિમાં
૨૪ કે ૧૨ કલાક આત્મરમણતામાં ગુજરે.

(૧૨) ઉપકારી પુરૂષોની ભક્તિ-સેવા કરવાનો પ્રસંગ મળે
ત્યારે હેમની સેવા ઉદ્ધાસથી બળવે. જે પુરૂષો જગતના ઉપકાર-
માં જ જીવન ગુજારતા હોય, જેઓ પોતાના શરીર-દિની સારસંભાળ
કરવા જેટલી કુરસદ નહીં લઇ શકતા હોય, હેમના અસ્તીત્વ
આરોગ્ય અને પ્રવૃત્તિની જગતને ધણી જ જરૂર હોવાથી, હેમની
તંગીઓ જાણવી અને તે પૂરી પાડવાની તત્પરતા બતાવવી એ ઉપ-
કૃત વર્ગનું કર્તવ્ય છે. એમણે ઉદ્ધાવેલાં મિશનોને નીમાવવામાં પો-
તાના શરીરબળ, દ્રવ્યબળ, લાગવગ, સમય, બુદ્ધિ, આદિનો ફાળો
આપવો. હેમની મુશ્કેલીઓ અને દુઃખો તથા તંકટોમાં દીલસોજી
ધરાવીને તે દૂર કરવા માટે પોતાથી બનતું કરવું અને હેમના
જયમાં પોતાનો જય-સમાજનો-જય-માનવો.

આ બાર વ્રતોના પાલનમાં 'શીત્ર'નો સમાવેશ થાય છે.

હવે આપણે બાકીના બે અંગ 'તપ' અને 'ભાવના' સંબંધી
વિચાર કરવાનો રહેછે, જેમાંના 'તપ'ને પ્રથમ લઈશું.

દાન અને શીલ એ બે ફરમાનોને પાળનાર મનુષ્યનું સ્થૂલ

તેમજ સૂક્ષ્મ શરીર નિર્મળ રહે એ દેખીતી

તપ.

વાત છે. પરંતુ તે છતાં તે બન્ને શરીર-

માં મળ એટલે કચરો-અનિષ્ટ તત્ત્વો-

આવવાને બે કારણથી સંભવ તો રહે છે. એક તો માણસ માત્ર

જૂલને પાત્ર છે, પ્રમાદને પાત્ર છે; અને જૂલ કે પ્રમાદથી જાણતાં-

અજાણતાં શારીરિક કે માનસિક અતિક્રમણ, વ્યતિક્રમણ કે અના-

ચાર થઇ જવાનો સંભવ રહેછે. જો તેવા જાણે-અજાણે થતા

શારીરિક અને માનસિક દોષોને બાળી નાખવાના ઇલાજ વખતસર ન લેવામાં આવે તો તેવા ધણા દોષો એકઠા થઇ ગંભીર નુકશાન પહોંચાડે એ દેખીતું છે. જેમકે શીલ સંબંધી બાર વ્રનો પૈકી સાતમા વ્રતમાં નિયમીત અને મિતાહારી થવાનું ફરમાન છે; પરંતુ માણસ કોઈ વખતે સ્વાદને લીધે વધારે ભોજન જમ્યો કે આકર્ષક દ્રવ્ય જોવા ખાતર મોડીરાત સુધી જાગ્યો; આપું વારંવાર બનવાથી તે બીમાર પડે. પણ જો એ ગુન્હાનો દંડ કે ભુલનું પ્રાયશ્ચિત તુરત લેવામાં આવે તો અનિષ્ટ પરિણામ ન આવે. જઠર ઉપર થયેલા ભોજનને ઓછો કરવા લાંબણ કે ઉપવાસ કરવામાં અને આરામ લેવામાં આવે, તો માઠી અસર એટલેથી દબાઈ જાય. આ પ્રમાણે જાણતાં થતા દોષોની અસરને આગળ વધતી અટકાવવા માટે એક અથવા બીજા પ્રકારની ‘કુદરતી દવા’ અથવા ‘તપ’ની જરૂર રહે છે. તેમજ વ્યવસાય-પ્રવૃત્તિની ધાંધલમાં પડવાથી આત્મ-ભાન ભૂલી જવાથી વિભાવરમણતા થાય છે, અસત્ય બોલાઈ જાય છે, અયોગ્ય કામ કરાઈ જાય છે, માનસિક શાન્તિ ગુમાવી બેસાય છે; પણ જો તે પછી એકાંતમાં બેસી સ્વાધ્યાય એટલે જ્ઞાનદાયક પુસ્તકોનું વાચન-મનન કરવામાં આવે, ધ્યાન, પશ્ચાત્તાપ અને જન-સેવાકાર્ય કરવામાં આવે તો ગુમાવેલી માનસિક શાન્તિ પાછી આવે છે અને થયેલા દોષો ઓછાવતા દૂર થાય છે. વળી પૂર્વજન્મનાં કર્મો પણ શિલિકમાં હોવાથી રહેને પ્રજાળવા માટે પણ ‘તપ’ની જરૂર રહે છે. આ પ્રમાણે પૂર્વના તથા વર્તમાનના દોષોને નિવારવા માટે-શારીરિક તેમજ માનસિક અતિક્રમણની અનિષ્ટ અસરોને નાબુદ કે ઓછી કરવા માટે, ‘તપ’ની ખરેખર જરૂર છે.

તપ એ શરીરની અંદરના તેમજ મનની અંદરના કચરાને

ખાળી નાખવાની શક્તિ ધરાવતી આંચ અથવા અગ્નિ છે; અને તેટલા માટે વિશ્વગુરુ શ્રી તીર્થંકરોએ તપને બે પ્રકારમાં વહેંચી નાખ્યો છે; ‘બાહ્ય તપ’ અને ‘આભ્યંતર તપ.’

બાહ્ય તપના સંબંધમાં આજકાલ જેટલી ગેરસમજ ફેલાયલી જોવામાં આવે છે. તેટલી ભાગ્યે જ ખીજ કોઈ વિષયના સંબંધમાં જોવામાં આવતી હશે. શરીર શાસ્ત્ર અને વૈદક શાસ્ત્રના જ્ઞાન વગરના ઉપરટપકેતું માત્ર પાશ્ચાત્ય ભાષાજ્ઞાન ધરાવતા લોકો બાહ્ય તપને એક માત્ર વહેમ-હમ્મગ કે શારીરિક ગુન્હા તરીકે ગણવાની મૂર્ખાઈ કરે છે; ત્યારે ધર્મનાં રહસ્યોથી અજાણ્યા-‘ખોખાં’ ને પૂજનારા ગતાતુગતિક લોકો માત્ર લાંઘણને જ આત્મકલ્યાણને રસ્તો માની બેસવાની અને શારીરિક તથા માનસિક સ્થિતિનો કાંઈ પણ ખ્યાલ કર્યા વગર ગળ ઉપરાંતની તપસ્યા કરી નિર્જળ બનવામાં જ શ્રેય માનવાની મૂર્ખાઈ કરે છે. અજ્ઞાનતાથી થતી બે છેડાની આભૂલોથી સમજી મનુષ્યે દૂર રહેવું જોઈએ છે. બાહ્ય તપની શરૂઆત ઉપવાસથી નહિ પણ સ્વાદત્યાગ, ઉણોદારિ, એકાસણું, વ્યસનત્યાગ ઇત્યાદિથી કરવી જોઈએ. જેઓને મસાલા બહુ ખાવાની ટેવ પડી હોય તેમણે અમુક દિવસ સુધી સ્વાદત્યાગ રૂપી તપ કરવું, કે જેથી જીભ ઉપર અંકુશ મુકવાની ટેવ પડે અને પાચનશક્તિને ધણું મજાલાથી થતું નુકશાન અટકે તથા મનની ઉસ્કેરાઈ જાય એવી સ્થિતિ પણ ઓછી થાય. વારંવાર ખાવાની ટેવવાળાએ, પેટ ઠાંસીને ખાવાની ટેવવાળાએ, અપચાની ખૂબ પાડનારે, અસ્વસ્થ મન સંબંધી ર્યાદ કરનારે ઉણોદારિ તપ કરવું અર્થાત્ ભૂખથી પણ થોડું ખાવાનો નિયમ કેટલાક દિવસ માટે કરવો, કોઈ વખત દિવસમાં એક જ વખત જમવું, ખીડી-સોપારી-તમાકુ આદિનહ

વ્યસનને તેટલા દિવસ બંધ રાખવું. આ બંધી વાત 'તપ'ની શરૂઆતની છે. આ પ્રમાણે શરીરની ખોટી (અસ્વાભાવિક) ક્ષુધા અથવા માગણીઓને અંકુશમાં રાખવાનો મહાવરો પાડ્યા પછી ભરવા જેવું બીજું પગલું 'ઉપવાસ' છે.

પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ—ખુદ શરીરશાસ્ત્રના જાણીતા અને અનુભવી અભ્યાસીઓએ આજકાલ 'ઉપવાસ'ની બાબતમાં ઘણી શોધખોળ કરી છે, ઘણા પ્રયોગો દ્વારા અમુક સત્યો-અમુક સિદ્ધાંતો શોધી કહાડ્યા છે; માટે આ સ્થળે જૂનાં શાસ્ત્રોના ઉતારા ન આપતાં આજની વૈદ્યવિદ્યા-આજનું સાયન્સ આપણને આ વિષયમાં શું શિખવે છે એ જ કહી બતાવીશું. બરનાર મેકફેડન (Bernarr Macfadden) નામના અમેરિકન શોધકના વિચારો આ નીચે ટાકવામાં આવ્યા છે:—

શરીરમાં ચાલુ ઉત્પન્ન થતાં વિષો કે જે શરીરમાં લાંબો વખત રહેવાથી અનેક બીમારીઓ લાગુ પડે છે, તેવાં શારીરિક વિષોને બહાર ખેંચી કહાડી દૂર કરવા માટે ઉત્તમ રામબાણ ધલાળેમાંનો ઉત્તમોત્તમ ધલાજ તે 'ઉપવાસ' છે.

રોગોને સાજા કરવાને કુદરત જે જે ઉપાયો પુરા પાડે છે તેમાં ઉપવાસ એ સર્વથી અગત્યનો ઉપાય છે, એમાં કશો શક નથી. જો કોઈ એવી ચીજ હોય કે જે ચીજથી બધા દરદનો ઉપાય થાય, તે માણસ સાંજે ને તનદુરસ્ત થઈ શકે, તો ઉપવાસને વાળખી રીતે તેવી ચીજ કહી શકાય; કારણ કે તે બધા ઉપાયોમાં સર્વથી પહેલો ઉપાય રહે છે. દરદતું જે ખરું કારણ છે તે શરીરમાં ઉત્પન્ન થતો અને એકઠો થતો તરેહવાર જતોનાં ઝેરોનો જથ્થો છે; અને

તે ઝેરને શરીરમાંથી બહાર કઢાડવા માટે, બીજા બધા કુદરતી ઉપાયોમાંનો સર્વથી પહેલો અને અગત્યનો ધસાજ તે ઉપવાસ છે.

ઉપવાસ કરવામાં જે મુશ્કેલી છે તે, મનનું સમાધાન કરવામાં છે. માટે ત્હમારા મનમાં તદ્દન ખાત્રીપૂર્વક રહેવું જોઈએ કે, ઉપવાસ કર્યાથી અર્થાત્ બૂખ્યા રહેવાથી આપણે દુબળા થઈ હાલહવાલ થવાના નથી જ, અથવા તો થોડીક વારમાં જમીનપર ટુટી પડી મરી જવાના પણ નથી જ. એવો કાંઈ પણ બય રાખશો નહિ. લોકોમાં એવી રીતે મનાતું આવ્યું છે કે થોડો વખત પણ બૂખ્યા રહેવાથી માણસ મરી જાય છે; અને એવું જો મનથી મા લીધેલું હોય તો જરૂર તે માણસ બૂખ્યો રહેવાથી મરી જાય પણ ખરો. જે માણસને ઉપવાસનું જ્ઞાન નથી, જેને તે વિષેના કાંઈ જ ખ્યાલ નથી તેવો માણસ, જો સાત કે દશ દિવસ ઉપવાસ કરે તો મરણ પણ પામે. કારણ કે તેણે મનથી મની લીધું છે કે જો માણસ તેટલી લાંબી મુદત સુધી બૂખ્યો રહે તો જરૂર મરણ પામે. એ ઉપરથી મનનો શરીર ઉપર કેટલો કાબુ છે ત્હેનો નિશ્ચય થાય છે. આ તકે મ્હારે ત્હમને બાર મૂકીને કહેવું જોઈએ છે કે, જેમ મનથી ઉપલું (ખોટું) કામ થાય, તેવી જ રીતે બીજી તરેહનું સારું કાર્ય પણ મનથી કરી શકાય છે; અને જો ત્હમે મનની શક્તિ પ્રબળ છે એવું ખાત્રીથી માનો, તો ફક્ત મનથી જ કરીને ગમે એવી બયંકર માંદગીમાંથી સાજા થઈ શકો; અને મને સાજો થવાને માટે દૈ સંકલ્પ કીધો, એ જ મનની બીજી શક્તિ છે.

દુકમાં ઉપવાસથી સાજા થવું હોય તો ત્હમારે સૌથી પહેલાં ઉપવાસ સંબંધી બધી જાતની ધારતી અને શીકર મનમાંથી કઢાડી નાખવી.

ઉપવાસથી શરીરમાં શું અસર થાય છે ?

ઉપવાસથી શરીરમાંની બધી ગલીય અથવા ઝેરી વસ્તુઓ બહાર નીકળી જાય છે. એનો એક જાણીતો અને અજાણ્ય જેવો પુરાવો એ છે કે, ઉપવાસ દરમ્યાન વારંવાર જીભ ઉપર થરો બંધાયેલા માલમ પડે છે તથા ઉપવાસ વેળાએ મુખમાંથી દુર્ગંધ આવે છે, જીભ ખરાબ થઈ જાય છે, મ્હોંમાંથી બદબો નીકળે છે, અને સ્વાદ ખરાબ થઈ ગયો હોય છે; એ બધુંએ દેખાડે છે કે ઉપવાસની ઘણીજ જરૂર હતી. પાચન ક્રિયા કરનારા બધા અવયવો કે જેઓ અત્યાર સુધી હોજરીમાં ગયેલ ખોરાકને પચાવવામાં જ ધ્યાન આપતા હતા અને પુષ્ટિકારક તત્વોને શરીરના બધા ભાગમાં વહેંચી આપવાનું કામ કરતા હતા, તેઓ (ઉપવાસ વખતે) પોતાનું કામ ઉલટાવી નાખે છે, અથવા ખીજ શબ્દોમાં કહીએ તો ખોરાકને પાચન કરવાનું બદલે, તેઓ ઝેરને બહાર કહાડવાનું કામ કર્યા કરે છે, કે જે શરીરને તનદુરસ્ત કરવાની રીત કહેવાય; અને ઉપવાસથી દરદ સાફ થાય છે, ત્હેનું મુખ્ય કારણ આ જ છે.

સાધારણ સારી તનદુરસ્તીવાળા માણસના મ્હોંનો દમ (વાસ) ખરાબ હોવો જોઈએ નહિ. પણ જો ખરાબ વાસ નીકળવા લાગે તો જાણવું કે દરદની નીશાની છે; અને જ્યારે દરદની ઉપલી બધી નીશાનીઓ જણાય તો પણ ત્હમો તે ઉપર ધ્યાન આપો નહિ અથવા બેદરકાર રહો તો ત્હમારે ખાત્રીથી જાણવું કે, એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે ત્હમારું દરદ ઘણી બધુંકર હાલતમાં બહાર આવશે, કે જેથી ઘણુંખરું મરણ પણ નીપજશે અથવા એવું ચાલુ (Chronic) દરદ થઈ લાગશે, કે જેમાંથી સાજા થવાનું બહુ જ મુશ્કેલ અથવા કેવળ અશક્ય થઈ પડશે. તેમાં ખાસ

કરીને સાધારણ રીતે એટલે કે આજની પશ્ચિમ તરફની Allopathy નામની વૈદક વિધાની ચાલુ રીતે જે ઇલાજે લીધા ક્યાં, તો, તે ઇલાજે સાથે થોડો ઘણો પણ ખોરાક આપવાની રીત હોવાથી, મરણ ચોકસ નીપજવાનું જ.

જ્યારે ત્હમે દુઃખથી પીડાતા હો ત્યારે, ખોરાક લઈ ત્હમારી હોજરીને તકલીફ આપવી એ ખરેખર એક મુન્હો જ છે. આ વાત ખોટી છે એમ પુરવાર કરવા માટે કોઈ પણ ડોક્ટર અથવા વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી (Scientist) ને હું પ્રુબી એક્વેન્જ કરુંછું, (એમ એક્વેડન કહે છે.) જ્યારે ત્હમે સખત દરદથી પીડાતા હો, જેવાં કે ફેફસાનો વરમ (Pneumonia), તાવ, વગેરે વગેરે, ત્યારે ચોકસ માનજો કે ત્હમારી નાડ ત્હમારા હાથમાં જ છે; આ બધાં દરદો જાતજાતનાં ચિન્હો છે, ત્હને અભ્યાસ કરો, તેઓ જે ચેતવણી આપે છે તે શીખો, અને જેવાં તે ચિન્હો નજરે પડે કે તુરત જ ઉપવાસની રીત ચાલુ કરો. આ એક ઉપાયથી કરીને ઘણાંક વિકટ દરદોને ત્હમારા ઉપર ધસી આવતાં ત્હમે અટકાવી શકશો, અને એ ઉપાયની સાથે સાથે બીજા સંભાળના ઉપાયો લેતા જશો તો ત્હમારે ખાત્રીથી જાણવું કે, આજની પડવું એ ત્હમારે માટે એક અસાધારણ બનાવ થઈ પડશે.

મ્હને યાદ છે કે મ્હારી જીંદગીમાં મ્હારા ઉપર “ન્યુમોનિયા” (ફેફસાનો સોજો) વગેરે દરદોનાં ચિન્હોએ તો ઘણીક વખતે હુમલો કર્યો હતો, પણ જેવાં તેઓ મ્હને આવતા લાગ્યા કે તુરતજ, ચાર કે છ અઠવાડિયાંસુધી દુઃખી થઈ બીજાને પડી રહેવાને બદલે, તેમ થાય તે આગમ્ય, આ ખરી રીત હું અખત્યાર કરતો, જેથી ૩

થી ૫ દિવસમાં હું તેઓને છોડા આણી શકતો. એવીજ રીતે દરેક ખંભીર દરદોમાં પણ થઈ શકે.

જ્યારે ત્હમને લાગે કે ત્હમે થાકી ગયા છો અને ત્હમને સુસ્તી જેવું લાગે, જ્યારે ત્હમારાં કામ કરતાં અવયવો નકામા જેવાં થઈ જાય, જ્યારે ત્હમારા મુત્રાશય (kidneys) તેઓનું કાયદાસરનું કામ કરતા ખંધ મર્યા હોય એવું જણાય, અને જ્યારે ત્હમારા શરીરના કોઈ પણ ભાગ ઉપર વિકટ સોજો (inflammation) અથવા ગરમીનું જોર બહાર આવતું હોય એમ ત્હમને દેખાય, તો તે જ વખતે ત્હમારી શરજ છે કે તેઓને દાખી દેવાને પ્રયત્ન કરવો; જ્યાં સુધી તે દરદોના પંજમાં સપડાઈ જાય ત્યાં સુધી કદી પણ ઉપર કહેલા તેમજ બીજા ઉપાય લેવાને યોગના ના. જો ત્હમે આ સૂચનાઓને ધ્યાનમાં રાખી તે મુજબ અમલ કરશો તો ત્હમારા ડાક્ટરોનું સેંકડો રૂપીઆનું ખીલ ચુકવવામાંથી બચી જશો, એટલું જ નહિ, પણ ધણીક વેદના અને અગવડમાં જતા પણ બચી જશો, અને કદાચ ત્હમારી જીંદગીમાં કેટલાંક વર્ષોનો વધારો પણ થવા પામશે.

આ ઉપવાસના સિદ્ધાંતનું જ્ઞાન મેળવશો તો તે જ્ઞાન ત્હમને હજારો બલકે લાખો રૂપીઆની રકમો કરતાં વધુ કિંમતી થઈ પડશે; કારણ કે ‘પહેલું’ સુખ તે જાતે નર્યા છે.

‘દરદ’ એ અવયવોના કાર્યમાં થતી ખલેસ છે. કેટલાક પ્રસંગોમાં ત્હમે એમ પણ કહી શકો કે ‘દરદ’ એ નબળી જીવનશક્તિ છે, અથવા તો જીવન શક્તિ (શરીરમાં છે ત્હેનું) ઘટવાપણું છે; શરીરનાં કાર્ય કરતા સાંચાકામમાં કાંઈક બગાડ થયો છે. ત્હમારા ઉપર કોઈક જાતના કીડાઓ (germs) એ આવીને હુમલો કીધો.

નથી, કે જેથી દરદ થયું હોય ! અથવા તે કાંઈક વિચિત્ર જાતનાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ (microbes) ત્હમે શ્વાસ વાટે ગળી ગયા નથી ! દરદ જણાયું છે એનું કારણ એ છે કે, ત્હમે તે માટે તૈયાર થયા છો અર્થાત તેવી હાલત ત્હમે તૈયાર કીધી છે. ધણાખરા દાખલાઓમાં, દરદનું કારણ એ હોય છે કે, ત્હમે કુદરતના કાયદાનું ઉલ્લંઘન કર્યું છે, એટલે કે કાયદાથી ઉલટા ચાલ્યા છો, અને ત્હને શિક્ષા તરીકે આ દરદને ત્હમે પાત્ર થયા છો; છતાં એ એક દોસ્ત તરીકે જ આવ્યું છે. તે કાંઈ એક દુશ્મન નથી; અને એ દુશ્મન નથી જ, એ વાત હું ત્હમારા મન ઉપર ખાસ ઠસાવવા માગું છું. તે કાંઈ રાત્રે બરાબને આવતા ચોર તરીકે છુપાઈને આવતું નથી; તેમજ તે કાંઈ ત્હમને હેરાન કરવા આવતું નથી. તે ત્હમને કાયદો જ કરવા આવે છે. તે ધણાખરા દાખલાઓમાં ત્હમારા સ્થૂલ શરીરને સાફ કરવાને માટે જ આવે છે.

દરદ માત્ર એક જ છે અને તે સેંકડો જૂદા રસ્તાથી થઈ આવે છે; ત્હનાં હજારો ચિન્હો દેખાય છે. વૈદ લોકો તે ચિન્હોને તરેહવાર નામોથી ઓળખે છે; અને તે ચિન્હોને જૂદાં જૂદાં દરદો તરીકે નામ આપવામાં આવે છે. પણ તે બધાં એકજ દરદનાં ‘ પરિણામ ’ છે. અને અન્યાસથી અથવા બ્યવહારોપયોગી રીતથી અથવા કુદરતી ઉપાયોથી જેઓ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનું સ્થમજે છે તેવો દરદ મનુષ્ય માને છે કે, દરદ માત્ર એક જ છે, અને તે દરદ બહારની (Foreign) ચીજોથી એટલે કે નાલાયક ચીજો શરીરના લોહીમાં જવાથી થાય છે.

શરીરના જે જે અવયવો લોહી બનાવવાનું કાર્ય કરે છે, કે જેમાં ખરી જીવન શક્તિ રહેલી છે, તેઓ (દરદ થાય ત્હારે જણવું

કે) પોતાની શરણે બરાબર બળવતા નથી; તેથી લોહીમાં જે ક્યારે ભેગો થયો છે તેને સાફ કરવા તે ક્યારેને બહાર કઢાડવો જોઈએ. પરંતુ જ્યારે આ કામ બળવનાર અવયવો અશક્ત થાય છે અને વિષમય પદાર્થને લોહીમાંથી બહાર કઢાડી શકતા નથી ત્યારે મુશ્કેલી પડે છે, ત્યારે ગુંચવણ ઉભી થાય છે, ને ત્યારે શરીરના અગત્યના અવયવોના કાર્યમાં ખલેલ પેદા થાય છે. જ્યારે એ અવયવો શરીરમાંથી એ ઝેરોને બહાર ધક્કેલી કઢાડવાને અશક્ત થાય છે, ત્યારે લ્હમરી જીંદગી બચાવવાના ખરા ઇલાજ તરીકે, તે ઝેરોને બહાર કઢાડવાને માટે, અવયવોને તેઓનું હમેશનું (ખોરાક પચાવવાનું) કાર્ય કરતાં અટકાવી ઝેર દૂર કરવાના કામમાં રોકવાની લ્હમને સૂચના કરવા માટે ' દરદ ' દેખા દે છે ! આ પ્રમાણે દરદ એક મદદગાર દોસ્ત છે.

હવે તો ૪૦ થી ૫૦ દિવસના ઉપવાસ કરવાનું (અમેરીકામાં) સાધારણ થઈ પડ્યું છે; અને જેઓએ એટલા ઉપવાસો કીધા છે તેઓને હું મળ્યો છું. લાંબામાં લાંબો ઉપવાસ મહેં જે સાંભળ્યો છે તે સીતેર (૭૦) દિવસનો હતો. જે કે અન્યથા જેવું લાગશે, પણ ઉપવાસ એ જ અશક્તિ અને ખાધરાપણાથી થતાં દરદોને સાજા કરવાનો ઇલાજ છે. એક પૂર્ણ ઉપવાસ કર્યા પછી, શરીર પોતાની ભેજ, પોતાના ખરા (ideal) નમુનેદાર વજનનું પ્રમાણ ભેજવે છે.

મી સીન્કલેરનો અંગત અનુભવ.

અમેરીકાનો પ્રસિદ્ધ તબીબી લેખક મી. સીન્કલેર જણાવે છે કે, મ્હારું કુદરતી મજબુત શરીર બેકાયદેસર ખોરાક ખાવાથી ભાંગી પડ્યું હતું, હું કદી દારૂ પીતો નહોતો, બીડી પીતો નહોતો, અથવા મ્હા

કે કાશી પણ લેતો ન હતો, અને એક ચુસ્ત વૅજટેરીયન (અન્ન-
શળ-શાક-આહારી) હતો; પણ ધણું ખાધાથી તેમજ વખતસર
ન ખાવાની બેદરકારીથી મ્હને અજીર્ણ (dyspepsia) નો
રોગ થઇ આવ્યો અને તે પછી મ્હને તરેહવાર જાતનાં દરદો થવા
લાગ્યાં. અંતે જ્યારે એવું થયું કે માત્ર દુધ પણ મ્હને પાચન થઇ
શક્યું નહિ ત્યારે મ્હેં ઉપવાસના ઇલાજની તપાસ લેવાનો વિચાર
કર્યો. પહેલા ચાર દિવસનો મ્હારો અનુભવ નીચે મુજબ છે:—

પહેલે દિવસે મ્હને અતિશય ભૂખ લાગી. તે અકુદરતી આગના
જેવી ભૂખ હતી, જેને દરેક અજીર્ણથી પીડાતા માણસ પીજાને છે.
ખીજી રહવારે મ્હને થોડીક જ ભૂખ છુટી અને તે પછી મ્હારી
મ્હોટી અન્યથા વચ્ચે જોયું કે મ્હને ભૂખ લાગી જ નહિ, કોઈ
પણ જાતનો ખોરાક જાણે મ્હેં કદી પણ લીધો જ ન હોય તેમ
ખોરાક પર અરૂચિ જ થઇ ગઇ.

ઉપવાસની આગમ્ય મ્હારું માથું ૨-૩ અંકડાડીમાં સુધી
ચાલુ દુખ્યા કરતું હતું, તે ઉપવાસના માત્ર પહેલા જ દિવસે દુખ્યું,
કે જે પછી પાછું દુખ્યું જ નથી.

ખીજે દિવસે મ્હને ઘણી નમળાઇ થઇ હોય એમ લાગ્યું, અને
ઉડતાં મ્હને સેહેજ ચકરી આવે તેમ થયું. હું ઘરમાંથી બહાર ગયો,
અને આખો દિવસ સૂર્યપ્રકાશમાં બેસીને વાંચવામાં કહાડ્યો. એવી
જ રીતે ત્રીજા અને ચોથા દિવસ સુધી શરીર જાણે લુલું થઇ ગયું
હોય તેમ મ્હને લાગ્યું; પરંતુ તે જ વેળા મ્હારા મનની શક્તિ
વધી હોય તેમ લાગ્યું. પાંચમા દિવસ પછી મ્હને શક્તિ
આવવા માંડી અને મજબુતાઇ થઇ, લાંબો ચકરાવો પગે ચાલીને
કહાડ્યો અને વળી લખવાતું કામ પણ મ્હેં કરવાતું શરૂ કર્યું. એ

અનુભવમાં મ્હને જે વધુ અન્યયખી લાગી તે મ્હારા મનની ચપળતા સંબંધી હતી; કારણ કે ધણાં વર્ષો દરમ્યાન મ્હેં કોઇ પણ વેળાએ વાંચ્યું લખ્યું હોય ત્હેના કરતાં વધુ મગજનું કાર્ય આ દિવસોમાં હું કરી શક્યો હતો.

પહેલા ચાર દિવસમાં મ્હાં વજન ૧૫ રતલ ઘટ્યું. પણ ત્હેનું કારણ વિચારતાં મ્હને પછવાડેથી માલમ પડ્યું કે, મ્હારા શરીરના સ્નાયુ ભાગો (*tissues*) ધણા જ નબળી હાલતમાં આવી ગયેલા હતા તેથી મ્હાં શરીર એટલું બધું વજનમાં ઘટી ગયું. તે પછી આઠ દિવસમાં માત્ર બે રતલ જ વજન ઘટ્યું, કે જે અસાધારણ બનાવ કહેવાય. ઉપવાસના બધા દિવસોમાં હું સારી રીતે ઉંઘ્યો હતો. દરરોજ બપોરના મ્હને નબળાઇ લાગતી, પણ માત્ર ચંપી કરાવ્યાથી અને ઠંડા પાણીએ સ્નાન કરવાથી પ્રાણી તાજગી જણાતી.

અગીયાર દિવસ સુધી સેહેજ પણ ખોરાક ન લેતાં, અને પીવામાં માત્ર પાણી સીવાય બીજું કંઇ ન લેતાં, છદ્દલે દિવસે મ્હને જણાયું કે, ચાલતાં મ્હારા પગમાં થાક ચઢવા લાગ્યો; પણ મ્હને સુષ્ઠ રહેવાનું પસંદ ન હોવાથી મ્હેં ખારમે દિવસે નારંગીનો રસ પીને મ્હારો ઉપવાસ ભાંગ્યો. બે દિવસ સુધી મ્હેં નારંગીનો રસ માત્ર પીધા કીધો, તે પછી મીઠા ખરનાર મેકકેડન (આપણા વ્યાખ્યાનનો નાયક) ની સલાહ મુજબ દુધનો ખોરાક લેવાનું શરૂ કર્યું. પહેલે દિવસે દર કલાકે, અંકેક ગ્લાસ ગરમ દુધ હું પીવા લાગ્યો, બીજે દિવસે દર પોણા કલાકે પીધું—અને તે પછી અરધે કલાકે પીધું—યાને આઠ ક્વાર્ટસ (*quarts*) એટલે આશરે ખાર બાટલી બરીને દુધ દિવસમાં પીધું. એ જો કે શરીર જીરવી શકે ત્હેના કરતાં

વધુ ગણાય ખરું, પણ એ વધારેનો પ્રવાહી જથ્થો અંદરના અવયવોને ઘોષ નાખી flush સાફ કરે છે. અંદરના ઝીણા tissues સ્નાયુ બીજાંને પોષણ મેળવે છે અને અસાધારણ જાતની ધણીક પ્રુષ્ટિ શરીરમાં આવી હોય એવું આપણને લાગે છે. મ્હારા પોતાના દાખલામાં, એક દિવસમાં સાડાચાર રતલ વધ્યો, કે જે ઉપવાસ પછીને ત્રીજો દિવસ હતો; તે પછી ૫૪ દિવસમાં હું ૩૨ રતલ વધ્યો.

પહેલાં તો, મ્હારામાં એક સાધારણ જાતની શાન્તિ પેદા થઈ; જાણે કે શરીરનો દરેક થાકી ગયેલો તંતુ, એક ખીલાડી સગડીની પાસે બેસીને નીરાંત બેતી હોય તેમ, નીરાંત ભોગવતો હોય એવું મહેને લાગ્યું. ખીજો ફેરફાર એ થયો કે, મ્હારા મનની અતિ તીક્ષ્ણ જાતની ચપળતા થઈ. હું લખવા વાંચવાનું કાંઈ નહિ ને કાંઈ કામ નિરંતર ચાલુ રાખવામાં જ આનંદ પામતો અને છેવટે શારીરિક શ્રમવાળું કોઈ પણ કામ ક્યારેય કરવાને મનમાં ઉત્સાહ થયા કરતો.

ખીજી તપસ્યાનું પરિણામ.

જો કે પહેલી તપસ્યા પછી મી. સીન્ક્લેરના અજીર્ણથી થયેલા નબળા દેખાવો તદ્દન નાશ પડ્યા હતા અને મ્હોં ઉપર પણ સારો ગુલાખી રંગ થઈ મુખ ગળગોટા જેવું થયું હતું તો પણ ત્હેને એટલેથી સંતોષ થયો નહિ. તે કહે છે કે—

એક પૂર્ણ (પુરેપુરી) તપસ્યા મ્હોં હજી કાઢી ન હતી, એટલે કે જ્યાંસુધી આપોઆપ ભૂખ લાગે ત્યાંસુધી મ્હોં ઉપવાસ ચાલુ રાખ્યો નહતો. (માત્ર પગ દુખવા લાગ્યા તેથી જ પહેલી તપસ્યા છોડી હતી.) માટે હવે મ્હોં ખીજી તપસ્યા કરવાનું શરૂ કર્યું. એ વેળા મ્હોં નહાની તપસ્યા જ કરવા ધાયું હતું, પણ ભૂખ ખીલકુલ

જતી રહી; અને મહારી અજખખી વચ્ચે મ્હેં જોયું કે, આગળના જેવી નખખાઇ આ વેળા મ્હને જરાએ લાગી નહિ. હું રોજ ઠંડા પાણીએ ખેવાર ન્હાતો, અને ખુબ ઘસીઘસીને અંગ લુછી નાંખતો, દર સ્થવારે ચાર માર્ધલ ચાલતો અને તે પછી થોડીક હલકી કસરત કરતો અને તે વેળા હું ઉપવાસ કરું છું અથવા ખોરાક ખાતો નથી એવો ખ્યાલ મુદ્દલ લાવતો નહિ. આઠ દિવસમાં નવ રતલ હું કમતી થયો અને તે પછી આઠ દિવસ મ્હેં નારંગી અંજીર ઉપર કહાડયા અને મ્હારું વજન એથી જ મેળવ્યું. મ્હને કદી માથું દુખવાની. ફરીઆદ કરવી પડી નહોતી, હું ઉઘાડે માથે વરસાદમાં બહાર જતો, અને ઠંડો પવન પુંકે તોએ હવામાં ખેસતો. ઠડી તો જાણે મ્હને કાંઈ અસર જ કરી શકતી નહતી; અને સૌથી વધુ જાણવાનું તો એ છે કે, મ્હારામાં કાંઈક એવી શક્તિ ભરાઇ ગયેલી જણાઈ કે જેથી મ્હારાથી એક મીનીટ પણ કાંઈ કયાં વિના રહી શકાતું નહિ. નવરાશની એકાદ મીનીટ મળતાં, (ખીજું કાર્ય ન હોવાથી) હું ગોલાંટ ખાતો યા તો માથા ઉપર ઉભો રહેતો, એવી તરેહવાર શારીરિક ચપળતા મ્હારા શરીરમાં બહુ જ ઉભરી નીકળી.

અમેરિકાના કરોડપતિ મી. કારનેજના ૩૯ કરોડની સંખાવતથી સ્થાપેલી વિદ્યાલયમાં ઉપવાસની તપાસ.

સૌથી વધુ અગત્યની અને પુરતો ભરોસો લોકોને આવે એવી વાત તો, “ કારનેજ ઈન્સ્ટીટ્યુશન ” (Nutrition Laboratory of the Carnegie Institution of Washington) કે જ્યાં ઉપવાસની તપાસ પુરતી જોગવાઈ સાથે અને મોટા પાયા ઉપર “ સાયન્ટીફિક ” રીતે કેટલોક વખત થયાં ચાલુ

થઈ છે, ત્હેમાં કરવામાં આવેલા અખતરાઓ છે. વાંચનારને ખબર હશે કે, મી० કારનેજીએ ‘ વિદ્યા ’ (“ સાયન્સ ”) ની શોધખોળો માટે ઉપલું મહાન ખાતું સ્થાપવાને લગભગ નવ કરોડ જેટલા રૂપિયા આપ્યા છે. તે ખાતાનો વડો પ્રોફેસર ફ્રાન્સીસ ડી બેનીડીકટ (Frances. D. Benedict) છે, કે જે બહુ આગળ વધેલો અને ઉમંગી “ સાયન્ટીસ્ટ ” છે. એ પ્રોફેસરે એક એવો સંચો કહો કે એક ઓરડો બનાવ્યો છે, કે જેની અંદર કોઈ પણ માણસ દાખલ થાય તો ત્હેના શરીરના અથા અવયવોનાં કાર્યોની હીલ-ચાલોની નોંધ લેવાય છે; દમ કેમ ચાલે છે, લોહી કેમ ફરે છે, તેમજ દરેક અવયવ કેમ કાર્ય કરે છે ત્હેની બારીકમાં બારીક નોંધ તે સંચો સંપૂર્ણ રીતે રાખે છે.

ખુદ આ સંસ્થાના કેટલાક અભ્યાસીઓ ઉપર જ આ ઉપવાસના અખતરા કર્યા છે, એટલું જ નહિ પણ કેટલાક બીજા બહારના માણસો ઉપર પણ તે અખતરા કરીને તે પ્રોફેસરે એવું નક્કી કરીધું છે કે, કોઈ પણ સાધારણ માણસ, બેથા સાત દિવસ બીલ-કુલ ખોરાક વિના માત્ર પાણી ઉપર રહી શકે, અને તેથી ત્હેને કોઈ પણ એવી નુકસાની કે ધન થતી નથી. ઉપવાસ કરતાં તે માણસ દરેક દિવસે ૧ રતલ વજન ખુએ છે, પણ ઉપવાસ ભાંગતાં એટલે કે પાછો ખોરાક લેવાનું શરૂ કરીશ પછી, ખોયેલા વજનથી બમણું વજન તે મેળવે છે. અને (પ્રો० બેનીડીકટ કહે છે કે) વજન પાછું મેળવવાનું કાર્ય ઘણીજ ઝડપથી થાય છે.

સાત દિવસના ઉપવાસનું પરિણામ.

રાત દિવસના ઉપવાસથી એવું પુરવાર થાય છે કે, ૮૧ (grammes) ગ્રામ નાઇટ્રોજન (nitrogen) તપસ્વીના શરીર-

માંથી ઓછું થયું, કે જે પાછું ૧૨ દિવસની અંદર મેળવાયું. અને એવી બે તપસ્યા પછી એકંદર ૫૪ ગ્રામ નાઇટ્રોજનનો જથ્થો હેના શરીરમાં વધે છે.

આ પ્રમાણે ઉપવાસ—તપસ્યા—‘ બ્રાહ્મ તપ ’ ના લાભ અગણીત છે,—કહો કે શરીરનો સંચો સાફ કરવાને માટે અને હેને શક્તિ આપવાને માટે બ્રાહ્મ તપ ખાસ જરૂરનો—જેના વગર ચલાવી લેવાનું ન બની શકે એવો—છે.

આપણે પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોના અભિપ્રાયોમાં જોઇ ગયા કે આ ‘ બ્રાહ્મ તપ ’ થી શરીર માત્ર જ આરોગ્ય મેળવે છે એમ નથી પરંતુ મનને પણ શાન્તિ મળે છે. વળી બ્રાહ્મ વસ્તુઓ તરફની લોભુપતા ઉપર જય મેળવવાનો સ્વભાવ પડે છે એ એક અકથ્ય લાભ છે.

પરંતુ, ઉપવાસ બ્રાહ્મ થોડું જ ખાવાની, ધણું જ સાદો ખોરાક ખાવાની અને તનદુરસ્તીના સામાન્ય નિયમો ચોક્કસાધથી પાળવાની કાળજી રાખવી જોઇએ, એ ભૂલવા જેવું નથી.

બ્રાહ્મ તપની બાબતમાં જેઓ એક યા ખીજ છેડાની ભૂલવાળી માન્યતાઓ ધરાવે છે તેવા આજ કાલના જૈનો માટે શ્રી મુનિચંદ્ર સરિના આ નીચેના શબ્દો ધણું ઉપદેશી છે:—

કાયો ન કેવલમયં પરિતાપનીયો ।

મિષ્ટૈ રસભાવેધેન ચ હ્યપ્યજ્ઞેઃ ॥

ચિત્તન્દ્રિયાનિ યથોત્પથેન

વશ્યા નિ યેન ચ તત્ત્વજ્ઞાનં જિનાના ॥

એટલે-કે આ શરીરને કેવળ પરિતાપ જ ઉપજે એવો તપ ન કરવો, તેમજ બીજી બાબુએ મધુર વિવિધ પ્રકારના રસ વડે રહેતું સાલન ન કરવું (અર્થાત ઇન્દ્રિયો ષ્ટાડવી નહિ.) ત્હારે શું કરવું ? તો કહે છે કે-ચિત્ત અને ઇન્દ્રિયો જેનાથી ઉન્માર્ગે ન ચાલે અને વશ થાય એવું જિનપરમાત્માએ આચરેલું ‘ તપ ’ છે.

ઉપવાસ અને આરામનું રહસ્ય.

અમેરીકામાં પ્રગટ થતા “ ધી ઍનલ્સ ઓફ સાઇકિકલ સાયન્સ ” નામના એક માનસશાસ્ત્રને લગતા પત્રમાં ૬ વર્ષ ઉપર રોકેલ જાણવા જોગ લેખ જ્હાર પડ્યો હતો, કે જે “ વરાળ યંત્રની માફક મનુષ્ય શરીર પણ ખોરાકમાંથી શક્તિ મેળવે છે ” એવી સાંખ્યા વખતથી ચાલી આવતી માન્યતાને ખોટી પાડે છે. તે લેખનું તારણ નીચે આપવામાં આવ્યું છે:—

જો ખોરાકમાંથી શક્તિ મળતી હોત તો ગયેલી શક્તિ પાછી મેળવવાને માટે કસરત શાળામાં નહિ, પણ ભોજન શાળામાં આપણે પહેલા જાત, કે જેથી ઘણો ખોરાક પેટમાં જવાથી વધારે તાકાદ આવત. પણ તેમ તો થતું જોવામાં આવતું નથી. આપણે જ્હારે ચાક્યા પાક્યા હોઇએ છીએ ત્હારે ભોજન ગૃહમાં નરિ પણ શયન ગૃહમાં જઇએ છીએ, કે જેથી શક્તિઓ પાછી મેળવી શકીએ. આપણે ગમે તેટલો ખોરાક લીધો હોય અથવા ગમે તેટલી મહેનત તથા કસરત વડે ખોરાક પચાવવા પ્રયત્ન કર્યો હોય તો પણ, એવો એક વખત જરૂર આવે જ છે કે જ્હારે આપણે આરામ લેવો જ જોઇએ એટલે ઉંઘવું જોઇએ અથવા તો જ મરવું જ જોઇએ.

આપણે દરેક જાણીએ છીએ કે દિવસની મહેનત પછી ચાક્યા પાક્યા આવીને ખાવા ખેસવું તે વૈધક શાસ્ત્ર વિરુદ્ધ છે; અને સાદી

આનંદી કસરત એવે વખતે ઉલટો ફાયદો કરે છે. મતલબ કે, શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાને માટે ખોરાક લેવો જરૂરનો નથી, પણ જ્યારે જ્યારે શક્તિની જરૂર હોય ત્યારે ત્યારે આરામ અને ઉંઘની દરકાર કરવી જોઈએ. મનુષ્યશરીર અને વરાળ યંત્રમાં આ જ તફાવત છે. મનુષ્ય શરીર પોતાની મેળે ધસારાનો ખાડો પુરે છે, જ્યારે વરાળયંત્ર તેમ કરી શકતું નથી.

એક માણસને ઉપવાસ કરાવીએ ત્યારે તે જેવી તંદુરસ્તીમાં હોય છે તેથી વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે શક્તિવાળો, ૧૦-૨૦ કે ૩૦ ઉપવાસ પછી તે થાય છે. ધણાને આ વાત હસવા જેવી લાગશે; પણ મહેં (ઉપર કહેલા અમેરીકન પત્રના અધિપતિએ) પ્રયોગો કરીને જોયું છે કે, કેટલાક માણસો પહેલા ઉપવાસે નીસરણી પર ચઢવાને શક્તિવાન નથી હોતા પણ ત્રીશમે ઉપવાસે દિવસના પાંચ માઈલ પ્રમાણે ચાલી શકે છે. આથી જણાય છે કે, શક્તિ રોજ લેવાતા ખોરાકમાંથી મળે છે એવી માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. ખોરાકનું કર્તવ્ય માત્ર એટલું જ છે કે શરીરને આખા દિવસમાં લાગેલો ધસારો પુરો પાડવો, એટલે કે કસરતથી ભાગેલા સ્નાયુઓને ટટાર કરવા. કોઈ પણ જાતનો ખોરાક કદીપણ શરીરને ઉષ્ણતા અથવા શક્તિ આપી શકતો નથી. એ ઉષ્ણતા અને શક્તિ તદ્દન જૂદી જ રીતે મળે છે. શારીરિક શાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ જ્યારેના દેખાવોથી ભૂલભરેલી માન્યતામાં પડેલા છે. ઉષ્ણતા અને શક્તિ, ખવાતા ખોરાકમાંથી નહિ પણ ઉંઘ અને આરામમાંથી આવે છે. ઉંઘના કલાકોમાં મનુષ્યશરીર, મહત્ત્વ કરવાની સ્થિતિ (Receptive Attitude)માં હોય છે.: અને તેના સંચાઓ એટલે કે સ્નાયુઓ વગેરે, સર્વવ્યાપક શક્તિ (AH

Pervading Cosmic Energy) વડે ભરાઈ જાય છે. આ શક્તિમાં—આ શક્તિની અંદર આપણે રહીએ છીએ, હરીએશ્વરીએ છીએ અને જીવીએ છીએ. આ શક્તિ, ઉંધમાં જ્યારે આપણું શરીર ગ્રાહક ગુણ ધારણ કરે છે ત્યારે, હૈમાં દાખત થાય છે અને તેથી જ સહવારમાં આપણે જાગીએ છીએ ત્યારે આપણામાં નવું ચૈતન્ય આવ્યું હોય એમ આપણને લાગે છે.

ખોરાકથી અર્ધ પણ ઉત્પન્ન થતી નથી. તે ગરમી પણ ચૈતન્યની જ છે. મડદાની અંદર ગમે તેટલો ખોરાક નાખવામાં આવે. તો પણ હૈમાં ઉષ્ણતા લાવી શકાશે નહિ. તનદુરસ્ત સ્થિતિને માટે જેટલી ઉષ્ણતા જોઈએ એટલી ઉષ્ણતા ન હોવાની ફરીયાદ જે લોકો ધણાં વર્ષો થયાં કર્યા કરતા હોય છે, તે લોકો જો ઉપવાસ કરે છે તો જોઈતી ઉષ્ણતા હૈમને આવી મળે છે. શરીર તે શક્તિ ઉત્પન્ન કરવાનું યંત્ર નથી પણ શક્તિને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ લઈ જવાનું કામ કરનારું યંત્ર છે. તે યંત્ર ઉંધ અને આરામના કલાકોમાં શક્તિ મેળવે છે અને જગૃત અવસ્થામાં તે શક્તિ ખુટાડે છે.

ઉપવાસ અને લાંઘણ એ તદ્દન એક બીજાથી વિરુદ્ધની સ્થિતિઓ છે. દાખલા તરીકે કુદરતના કાયદા વિરુદ્ધ ચાલવાથી જહેના શરીરમાં ખીગાડો થયો છે એવો માણસ ઉપવાસ કરવા લાગે છે, તે માત્ર પાણી પીને જ ચલવે છે, હૈના મળશુદ્ધિના અવયવો હમેશા ગતિમાન રહેતા હોવાથી શરીરની અંદરનો સઘળો કચરો થોડા દિવસમાં નીકળી જાય છે. જેમ જેમ કચરો નીકળતો જાય છે તેમ તેમ હૈની નાડી અને ઉષ્ણતા બરાબર સ્થિતિએ આવી જાય છે અને હૈનો શ્વાસ સુગંધીદાર બને છે. હૈને તનદુરસ્ત બુખ લાગવા માંડે

છે; અને એ ભૂખ જ ખરી ભૂખ સમજવી.

પછી તે માણસ આસ્તે આસ્તે ખોરાક લેવો શરૂ કરે છે અને તે ખોરાક તે જીરવી શકે છે. તેથી 'તેનું' મૂળ દરદ નાબુદ થાય છે. જ્યારે ઉપવાસ શરૂ કર્યા ત્યારે 'તેનું' જે બળ હતું તે કરતાં હમણાં 'તેનામાં' ધણું બળ આવેલું 'તેને' લાગે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે, 'તેનાં' યંત્રો મલરહીત-શુદ્ધ થવાથી પહેલાં કરતાં વધુ શક્તિ તે યંત્રોદ્વારા કામ કરી શકે છે.

ઉપવાસ એ એક શાસ્ત્રીય (Scientific) યોજના છે, કે જે વડે રોગીષ્ટ સ્નાયુ અને ક્યારે શરીરમાંથી દૂર કરાય છે. ઉપવાસનું પરિણામ હમેશ લાભકારક હોય છે. લાંધણુ અથવા ભૂખમરો એ તે સ્થિતિનાં નામ છે, કે જે સ્થિતિમાં સ્નાયુને જોષ્ટું પોષણ મળતું ન હોય. લાંધણુ અથવા ભૂખમરાનું પરિણામ હમેશ ભયંકર આવે છે. ઉપવાસનો છોડો ત્યારે આવે છે, કે જ્યારે કુદરતી ભૂખ ઉત્પન્ન થાય છે; અને લાંધણુની શરૂઆત ત્યારે થાય છે, કે જ્યારે કુદરતી ભૂખ ખોરાક માગે છે. ઉપવાસનું પરિણામ શક્તિની પુનઃ પ્રાપ્તિમાં આવે છે, જ્યારે ભૂખમરાનું પરિણામ મ્હોતમાં આવે છે. એકની શરૂઆત આગળ બીજનો છોડો છે!

ડૉ. ડેવી (Dr. Dewey) સુંદર શબ્દોમાં કહે છે કે, 'બીમાર આદમીના પેટમાંથી ખોરાક લઈ લ્યો; એટલે ત્હમે તે બીમારને નહિ પણ દરદને ભૂખે મારનારા ગણાશો.' ઉપવાસની શીલસુરી અને ઉપવાસના સાયન્સનું† એકંદર રહસ્ય આ થોડા શબ્દોમાં સથાવી દીધું છે.

†ઉપવાસનું શાસ્ત્ર ધણું વ્યવહારોપયોગી શાસ્ત્ર છે; કયા દરદ-વાળાને અથવા કેવા બાંધાવાળાને કેટલા ઉપવાસ કરવા જરૂરના છે

ખીમારનું બળ જનું ન રહે એટલા માટે એને કાંઈ નહિ ને કાંઈ ખવરાવ્યાં જ કરવું એવી જે માન્યતા આજે ચાલે છે તે કેવી બૂલ ભરેલી છે તે આ ઉપરથી સ્હેલાઈથી સ્હમજી શકાશે.

શરીર છે તે શક્તિને એક જગાથી બીજી જગાએ લઈ જનાર યંત્ર માત્ર છે. તે શક્તિ આ શરીરદ્વારા દેખા દે છે. જીવનશક્તિ એ અદ્ભૂત પ્રકારની શક્તિ છે; શરીરની બહાર પણ તેની હયાતી સંભવે છે, અને શરીરથી તે સ્વતંત્ર છે. જેમ કાચની ચીમનીમાંથી બત્તી પ્રકાશ ફેંકે છે તેમ ઉપર કહેલી જીવન શક્તિ આ શરીરદ્વારા પોતાનો

અને ઉપવાસ દરમ્યાન કેમ વર્તવું જોઈએ તથા ઉપવાસનું પારણું કર્યા બાદ ક્યાં સુધી કેવા નિયમે અન્નાદિ લેવું જોઈએ; આ સર્વ મુદ્દા પર પુરતો પ્રકાશ પડવાની જરૂર છે. કોઈ ડાક્ટર મહાશય અમેરિકન પુસ્તકોમાંના આ ભાગનું ભાષાન્તર કરી મોકલશે તો ઉપકાર સાથે આ માસિકમાં તે પ્રગટ કરવામાં આવશે. બીજી શકશે તો કુરસદે તે કામ હું બજાવીશ; પરંતુ હાલ તેવા સંયોગો નથી, માટે જ ડાક્ટર મહાશયોને આ અરજી ગુજારવામાં આવે છે. જૈન શાસ્ત્રમાં બાહ્ય તપના ૬ બેદ બતાવ્યા છે:— ૧) ‘અનશન’ એટલે આહારનો ત્યાગ; (૨) ‘ઉણોદરિ’ એટલે ક્ષુધાથી પણ ઓછું જમવું તે, (૩) ‘વૃત્તિસંક્ષેપ’ એટલે આહારની બાબતમાં વૃત્તિઓને સંકોચવી તે; (૪) ‘રસત્યાગ’; (૫) ‘કાયકલેશ’ એટલે જૂદાં જૂદાં ‘આસન’ વાળવાં અને તે રીતે શરીરને કસવું અને પ્રાણને નિયમમાં લાવવો. (૬) ‘સંલીનતા’ એટલે અંગોપાંગ સંકોચીને સ્થિર રહેવું, સ્ત્રી-પશુ-નપુંસકાદિથી રહિત સ્થાનમાં વસવું અને ઇન્દ્રિયો અને કષાયાદિને કાબુમાં રાખવા તે.

પ્રકાશ કે કે છે. તે શક્તિ આ શરીરદ્વારા પ્રગટ થાય છે. જે ચીમની ઝંખી હોય, કુટેલી હોય અથવા ઘેરા રંગની હોય તો તેની સ્થિતિના પ્રમાણમાં અંદરનો પ્રકાશ બહાર ઓછો દેખાય છે. શરીરના સંબંધમાં પણ તેમજ સમજવું. જે શરીરમાં ખોરાકનો કચરો ભરાઈ રહ્યો હોય, જે તે રોગીષ્ટ હોય અથવા ભૂખમરતે આધીન હોય તો જીવન એવા શરીરદ્વારા બરાબર દર્શન દઈ શકે નહિ.

‘બાહ્યતપ’ના ઉપયોગ, હેતુ અને ફાયદાનો વિચાર કરી ગયા પછી હવે આપણે ‘આભ્યંતર તપ’ તપા-
આભ્યંતર તપ. સીથું. સ્થૂલ અથવા ઔદારિક શરીરનો કચરો દૂર કરવાને તથા ગુમાવેલી શારીરિક શક્તિ પાછી મેળવવાને જેમ ‘બાહ્ય તપ’ ઉપયોગી છે, તેમ સૂક્ષ્મ શરીરને (તૈનસ અને કાર્મણુ શરીરને) લગતો કચરો દૂર કરી તે શરીરને નિર્મળ અને વધારે ઉપયોગી બનાવવા માટે ‘આભ્યંતર તપ’ની જરૂર રહે છે. આ પ્રકારના તપને જૈન શિલસુકેએ છ પ્રકારમાં વહેંચી નાખ્યો છે: પ્રાયશ્ચિત્ત, વિનય, વૈયાવૃત્ય, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ.

(૧) ધારો કે મહેં કોઈ સજ્જનના સમ્બંધમાં ખોટી વાત ફેલાવી છે, અર્થાત્ તેના સમ્બંધમાં લોકોમાં ખોટો મત બંધાય એવી નિંદા કરી છે. હવે જે હું મહારી આ ભૂત્ર જોઈ શકું—મહાઈ આ કૃત્ય ખૂતી જેવું તિરસ્કારપાત્ર છે એમ સહમજવા પામું—તો મહને તે માટે મનમાં ધણો પશ્ચાત્તાપ થાય; મહાઈ માનસિક સૂક્ષ્મ શરીર પશ્ચાત્તાપની સૂક્ષ્મ અગ્નિમાં બળે અને શુદ્ધ થાય. આ શુદ્ધતાની ખાત્રી ત્હારે જ થાય કે જ્યારે હું તે શુદ્ધિકરણની ક્રિયા બાદ તે માણસની બાબતમાં ખરી વાત લોકોને જાહેર કરવા સ્વયં બહાર

પડું અને તે માણસની ખરા દીલથી ક્ષમા ચાહું; એટલું જ નહિ પણ પ્રસંગ આવે ત્યારે તે માણસની સેવા બળવવા કે વાજબી રીતે રહેની કીર્તિ કરવા ચૂકું નહિ. આનું નામ ‘પ્રાયશ્ચિત તપ’ છે. પ્રાયશ્ચિત અમુક મંત્રો બોલવાથી કે અમુક દંડ ભરવાથી થતું હોય તો ખુનીઓ અને વ્યભિચારીઓને નરકમાં જવાનો ડર જ રહેત નહિ ! આપણાથી વડીલ જ્ઞાની કે ગુણી પાસે પાપનું સ્વરૂપ પ્રકાશવાથી તે માણસ આપણને જે જ્ઞાન આપે છે, તે પાપનું નિવારણ કરવામાં ઉપયોગી થઈ પડે છે; માટે ગંભીર, વિદ્વાન, પવિત્ર પુરૂષ પાસે પાપ જાહેર કરીને પ્રાયશ્ચિત લેવાનું ફરમાન ધર્મશાસ્ત્રોએ કર્યું છે. પરંતુ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે પ્રાયશ્ચિત તપ બાહ્ય તપનો વિભાગ નથી, પણ આંતર્યંતર તપનો છે; અને એટલા માટે એમાં બાહ્ય ક્રિયાનો નહિ પણ આંતર્યંતર પશ્ચાત્તાપ, અને ભૂલ સુધારવા માટે બનતું કરવાનો નિશ્ચય: એ બે તત્ત્વો અવશ્ય હોવાં જ જોઈએ. ભાર મૂકીને કહેવું જોઈએ છે કે, જે માણસ પોતાથી થતા અપરાધો માટે આવો હાર્દિક ખેદ કરવાને તથા થયેલા અપરાધની અસરનું બને તેટલા પ્રમાણમાં નિવારણ કરવાનો ઉદ્યમ કરવાને તૈયાર થઈ શકતો નથી તે માણસ ધ્યાન કે કાયોત્સર્ગ જેવા ઉચ્ચ કોટિના તપ માટે હજી લાયક થયો નથી.

(૨) વહેમો અને સંકુચિત બુદ્ધિને જડભૂળથી ઉખેડી નાખવાની શક્તિવાળા સત્ય ધર્મ, તે ધર્મની શીલસુશી, તે ધર્મનાં ફરમાન મુજબ જ વર્તનારા પવિત્ર હૃદયવાળા ધર્મગુરૂઓ, તે ધર્મના શુદ્ધ સ્વરૂપનો પ્રચાર કરનારા પુરૂષો, તે ધર્મના પ્રચાર અને રક્ષણ માટે સ્થપાયેલી સંસ્થાઓ; ઇત્યાદિ તરફ માનની દૃષ્ટિ ધરાવવી અને સામાન્યતઃ ગુણીજનો પ્રત્યે નમ્રતા દાખવવી એ ‘વિનય તપ’

છે. જ્યાં ગુણ-દોષ સ્થમજવાની શક્તિ અર્થાત્ ' વિવેક બુદ્ધિ (discrimination) નથી, ત્યાં ' વિનય તપ ' નું અસ્તીત્વ સંભવે જ નહિ. જ્યાં ગુણ-દોષ પીછાનવા જેટલી શક્તિ છે ત્યાં આપોઆપ ગુણી પ્રત્યે નમ્રતા કે વિનય બતાવવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે, અને એવા વિનયથી તે મનુષ્યનું હૃદય પોતામાં બીજાના સદ્ગુણોનું આકર્ષણ કરવાને લાયક બને છે.

(૩) ઉપર જે ધર્મ, ધર્મગુરુ, ધર્મ પ્રચારક, ધર્મરક્ષક, ધાર્મિક સંસ્થાઓ વગેરેનો વિનય કરવાનું કહેવામાં આવ્યું તે સર્વની તરફ વિનય બતાવીને જ નહિ અટકતાં, તેથી આગળ વધી યથા-શક્તિ હેમની સેવા કરવી અર્થાત્ હેમને ઉપયોગી થવું એ ' વૈયાવૃત્ય તપ ' કહેવાય છે.

(૪) પશ્ચાત્તાપ, વિનય અને સેવાતત્પરતા એ ત્રણ ગુણો ધરાવતા માણસનું મગજ તેમજ હૃદય એટલું નિર્મળ થવા પામે છે કે હેને જ્ઞાન મેળવતાં મુશ્કેલી પડતી નથી. તેથી એથે નાંખરે ' સ્વાધ્યાય તપ ' અથવા જ્ઞાનાભ્યાસને મૂકવામાં આવેલ છે. જ્ઞાન મેળવવું-અભ્યાસ કરવો-એ ફરજિયાત તપ છે તે બૂલવું બેધર્મ નથી. અને હેને માટે પાંચ પગથીઆં સૂચવવામાં આવ્યાં છે:-(૧) ' વાચના ' એટલે શિક્ષક અથવા ગુરુ પાસેથી અમુક પાઠ લેવો, ધારવો, અથવા ગુરુનો જોગ ન હોય તો પોતાની મેળે પુસ્તકનો અમુક ભાગ વાંચી જવો. (૨) ' પૃચ્છના ' એટલે તેટલા ભાગમાં જણાતી મુશ્કેલીઓ કે સંશયો ગુરુને કે કોઈ અનુભવીને પૂછી લેવા. (૩) ' પરાવર્તના ' એટલે શિખેલો ભાગ ફરીથી યાદ કરી જવો. (૪) ' અનુપ્રેક્ષા ' એટલે અભ્યાસ કરાયેલા વિષય પર ઉંડું મનન કરવું. (૫) ' ધર્મકથા ' એટલે મેળવેલું જ્ઞાન બીજા-

ઓને કહેવું, સ્થમનવવું. વ્યાખ્યાન, વાતચીત, અંતરચના તથા શાન્ત ચર્ચા ઇત્યાદિ દ્વારા ખીજાઓને જ્ઞાન આપવાનો ઉદ્ધેશ કરવાથી 'પોતાનું' જ્ઞાન વધે છે અને ખીજાઓમાં જ્ઞાનપ્રચાર થાય છે, જેથી વળી પોતાનાં જ્ઞાનાન્તરાયી કર્મ ઓછાં થઈ વિશેષ પ્રમાણમાં જ્ઞાન મેળવવાની લાભકાત આવે છે.

જ્ઞાનની બાબતમાં ફરી ફરીને-જેરશોરથી-કહેવાની જરૂર છે કે, જ્ઞાન અમુક પુસ્તકોમાંથી કે અમુક પુરૂષો પાસેથી મળે તે જ ગ્રહણ કરવું એવું શિષ્યવનારાની સોબત કદી કરતા નહિ. તેમજ અમુક લોકપ્રિય થઈ પડેલા 'સિદ્ધાન્ત'થી વિરૂદ્ધ વિચાર ધરાવતા સિદ્ધાન્તની દલીલ સાંભળવા કદી આનાકાની કરતા નહિ. મન મ્હોટું રાખો, આંખો ખુલી રાખો, આખા જગતમાં ત્હમારા માની લીધેલા કુવામાંના જળ કરતાં વધારે સાફ જળ કોઈ જગાએ ન જ સંભવે એવી ઘેલછાને છોડીને એકવાર બહાર ફરી જૂદા જૂદા શીલસુફાના સહવાસમાં આવો કે એમના સિદ્ધાન્તો વાંચો, ભાષાજ્ઞાન મેળવો, ન્યાયશાસ્ત્ર શિખો અને પછી એ બેની મદદથી દુનિયાનું પ્રાચીન અને અર્વાચીન જેટલું જ્ઞાન મેળવી શકાય એટલું મેળવો.

(૫) ઉપર કહેલી સઘળી જાતના તપ કરતાં 'ધ્યાન તપ' વધારે સમર્થ છે. સાંસારિક વિજય માટે તેમજ આત્મિક મુક્તિ માટે-બન્ને કામમાં-આ એક તિક્ષ્ણ ઓજાર છે. ચિત્તની એકાગ્રતા અથવા ધ્યાન વડે સઘળી શક્તિઓ એકજ વિષય ઉપર એક સાથે ઉપયોગમાં આવે છે, અને તેથી ઇષ્ટિસતાર્થ પ્રાપ્ત કરવામાં બહુ સરળતા થાય એ સ્વાભાવિક છે. અસાધારણ વિજયોને વરેલો મહાન નેપોલીઅન લશ્કરની તોપોના મારા વચ્ચે રાજ્યની કન્યાશાળાઓ માટે ધારાઓ ધડતો, એટલી હદ સુધી તે એકાગ્રતા રાખી શકતો.

વળી લાગલાગટ કેટલાક દિવસો અને રાત્રીઓ સુધી ધણું કામ હોવાથી સુવાનો ટાઇમ તે લડાઇના તોશન વચ્ચે ૧૦ કે ૧૫ કે ૨૦ મીનીટ સુધી ઇચ્છા મુજબ જ લઇ શકતો ! આવા માણસો વિનયને મૂઠીમાં બાંધી રાખે એમાં શું આશ્ચર્ય ! ગુમાવેલી ચિત્તશાન્તિ પાછી મેળવવાના કામ માટે, વ્યાપાર કે પરમાર્થના કામમાં આવતી ગુંચ-વણોના વ્યવહાર નિરાકરણ કે તોડ માટે, વસ્તુસ્વરૂપ ઓળખવા માટે, અને મોક્ષમાર્ગની પ્રાપ્તિ માટે પણ ‘ ધ્યાન ’ ની ઉપયોગિતા અનિવાર્ય છે.* શાસ્ત્રકારો વાજબી કહે છે કે:—

*ધ્યાન માટે કોઇ પણ પદાર્થ કે પુદ્ગળની ખાસ આવશ્યકતા છે એમ કેટલાકો તરફથી પ્રતિપાદન કરવામાં આવે છે. અલખત દરેક માણસને પોતપોતાની માન્યતા જાહેર કરવાનો હક્ક છે એટલે તે વિચાર જણાવવાને કાંઇ હરકત નથી; પરંતુ તેવી જ રીતે એક વિદ્વાન શિલસુદ્ધ જહાન અખરકોમ્બી એમ ડી. (Oxon) પણ એક ‘ માણસ’ હોઇ અને વળી પદ્ધતિસર—ન્યાયપુર:સર—સાયન્ટીફિક રીતે દલીલ કરનારો માણસ હોઇ ત્હેને પણ આ બાબતના પોતાના વિચારો જણાવવાનો (વધારે નહિ તો) સરખો હક્ક તો અવશ્ય છે. પોતાના Science of Mind નામના પ્રસિદ્ધ પુસ્તકમાં તે લખે છે કે:—

“આત્માનાં ખાસ લક્ષ (Phenomena) અને ઇન્દ્રિયકૃત કૃતિઓ એ બેનો મુકાબલો જ થઇ શકે નહિ. આપણી ઇન્દ્રિયોમાંની સૌથી વધારે પ્રબળ ઇન્દ્રિયને પણ પોતાનું કામ કરવાને માટે બાહ્ય પદાર્થની મદદ અવશ્ય જોઈએ છે. ‘ જોવા ’ માટે પ્રકાશ અને પ્રકાશનું પ્રતિબિમ્બ જે ચીજ ઉપર પડતું હોય તે ચીજ એ બેની મદદ સિવાય આપણે જોઈ શકતા નથી. અને જો આપણે એમ

નિજરાકળે બાહ્યાચ્છેષ્ટમાભ્યન્તરં તપઃ ।

તત્પ્રાપ્ત્યેત્દાનપદ્ધતિં, ધ્યાનસ્ય મુનયોઃ જગુઃ ॥ ૧ ॥

“નિજરા કરવામાં (કર્મને નિર્જરવાના કામમાં) બાહ્ય તપ કરતાં આભ્યન્તર તપ શ્રેષ્ઠ છે; અને તેમાં પણ ‘ધ્યાન તપ’નું તો એકછત્રપણું છે; તે તપ ‘ચક્રવર્તી’ છે એમ મુનિઓ કહે છે.”
(કારણ કે:—)

ધારી શકીએ કે પ્રકાશનો તદ્દન નાશ થાય, તો આંખની પૂર્ણ સ્થિતિ કાયમ હોવા છતાં દષ્ટિ નાશ પામશે. પણ આત્માને બાહ્ય વસ્તુઓ ઉપર કરી આધાર રાખવો પડતો નથી. આત્મા વિવિધ ક્રિયાઓ દસ્યમાન જગતના જરા પણ આધાર સિવાય કરે છે. જે પદાર્થની હયાતી લાંબા વખતથી બંધ થઈ હોય તેવા પદાર્થ પણ આત્મા સમક્ષ ખડા થાય છે. એક વાર બૂલાઈ ગયેલો પદાર્થ પણ અગાઉ કરતાં વધારે સ્પષ્ટ રીતે તે યાદ કરી શકે છે; અને દેખાવો, કૃત્યો અને પ્રાણીઓ કે જે અગાઉ કદી ‘હયાતીમાં’ જ ન હોય એમને પણ તે પોતાની સમક્ષ ખડા કરી શકે છે. ખરેખરા (સાચા) દેખાવો, કૃત્યો અને પ્રાણીઓની ગેરહાજરીમાં પણ તે દેખાવો, કૃત્યો અને પ્રાણીઓને તે, બહારનું કોઈ પણ જાતનું કારણ ન મળવા છતાં, જોઈ શકે છે.

“આત્મા યાદ કરવાનું, તર્ક કરવાનું, જોડવાનું અને સદસદ-નો નિર્ણય કરવાનું કામ કરે છે અને તેને લાગણી પણ થાય છે. અને જો સર્વ દસ્યમાન પદાર્થોનો નાશ કરવામાં આવે તો પણ આત્મા હાલની માફક જ એ ક્રિયાઓ બજાવ્યાં કરશે.

“આત્મા સમ્યક્ષી વિચાર કરનાર ગુંચવદ્ જન્મને બાહ્ય પદાર્થોમાં તેની સરખામણી શોધવા લાલચાય છે. પરન્તુ

અન્તર્મુદ્રાદિં યદેકાગ્રચિત્તાન્વિતમ્ ।

તદ્ધ્યાનં ચિરકાલીનાં, કર્મણાં ક્ષયકારણમ્ ॥

“અન્તર્મુદ્રર્ત માત્ર જે એકાગ્ર ચિત્તપાત્રું તે ‘ધ્યાન’ કહેવાય છે; એવું ધ્યાન ઘણા કાળનાં બાંધેલાં કર્મેનાં ક્ષય કરવાળાં કારણભૂત છે.”

જહ ચિઅસંચિઅમિધળમળલો ય પવળ સહિઓ દુઅં ડહહ ।

તહ કર્મિધળમમિઅં સ્વળેષ જ્ઞાણાળલો ડહહ ॥

આત્મા સમ્યન્ધી તત્ત્વજ્ઞાન બીજ કરતાં બૂદી જ જાતનું છે. કારણ કે જે સત્ય ઉપર તે શાસ્ત્ર ઉભું છે, તે સત્ય ‘ચૈતન્ય’ (Consciousness) માત્ર છે. જે શક્તિવડે તે ભૂતકાળને યાદ કરી શકે છે અને ભવિષ્ય માટે સાધન સજે છે, જે શક્તિવડે તે એક દુનિયાથી બીજી દુનિયામાં અને એક પદ્ધતિથી બીજી પદ્ધતિમાં અવ્યાબાધ (નિષ્કંટક) ધૂમે છે અને શાશ્વત કારણ (Eternal Cause) નું મનન કરે છે, તે શક્તિ—તે આત્મશક્તિને તે ક્યા જડ પદાર્થની સાથે સરખાવી શકવાનો હોતો? તે તત્ત્વ કે જે પ્રેમ કરે છે અને ડરે છે, આનંદમય બને છે અને ખેદીત થાય છે, આશામય અને નિરાશ બને છે: તે તત્ત્વને જડ-દૃશ્યમાન પદાર્થ સાથે સરખાવાય જ કેમ? આ સ્થિતિઓને (પ્રેમ, આશા આદિને) બહારની અસર સાથે કે શરીરની સ્થિતિ સાથે પણ કાંઈ સંબન્ધ નથી. શરીરની સ્થિતિ તદ્દન શાન્ત હોય તેમ છતાં વિચાર, ખેદ કે ચિંતા અંદર ધૂમી રહેલાં હોય; અને અત્યંત ભયંકર દરદૃથી રીખાતા શરીરમાંનો આત્મા શાન્તિ અને આશામાં મશગુલ પણ હોય. ‘પ્રાણીગુણધર્મશાસ્ત્ર’ (Physiology) ઉપરથી તે

“જેમ ચિરકાળનાં એકલાં કરેલાં કાષ્ટોને પવનની સાથે રહેલો અગ્નિ તત્કાળ બાળી નાખે છે, તેમ અનન્ત કર્મ રૂપી ઇંધનને એક ક્ષણમાત્રમાં જ ‘ધ્યાન’રૂપી અગ્નિ બાળી નાખે છે.”

સિદ્ધાઃ સિધ્યન્તિ સેત્સ્યન્તિ, યાવન્તઃ કેઽપિ માનવાઃ

ધ્યાનતપોબલેનૈવ, તે સર્વેઽપિ શુભાશયાઃ ॥

“જે કોઈ મનુષ્યો સિદ્ધ થયા છે, સિદ્ધ થાય છે અને હવે પછી સિદ્ધ થશે તે સર્વે ‘શુભ આશયવાળા ધ્યાન’ તપ વડે જ સિદ્ધપણું પામે છે એમ જાણવું.”

ધ્યાનના ભેદ, રસ્તા વગેરે સંબંધમાં ઘણું ઘણું જાણવા અને શિખવા જેવું છે, પણ તે સર્વનો આ એક લેખમાં સમાવેશ કરી શકાય નહિ. ‘ધ્યાન’ના સિદ્ધાંત ઉપર પાશ્ચિમીઓએ દરદો મટાડવાનું, કુટેવો સુધારવાનું, એક સ્થળે બેસી દૂરથી સંદેશા મેળવવાનું ઇત્યાદિ

જાણે છે કે, ત્હેના શરીરના દરેકેદરેક ભાગનું ક્ષણેક્ષણે રૂપાંતર થતું જાય છે અને અમુક મુદતની અંદર તે શરીરનો દરેક પરમાણુ બદલાઈને નવો થવાનો છે; પણ આ ફેરફાર છતાં તે જાણે છે કે, તે આત્મા કે જહેને તે ‘હું’ કહે છે તે તો એનો એ જ રહેવાનો છે. આ પ્રમાણે તે સત્વ કે જહેને આપણે આત્મા કહીએ છીએ તે જહારે ઇન્દ્રિયોના પરિણામોથી આટલું બધું ભિન્ન છે ત્હારે જહની કોઈ ગોઠવણથી તે આત્માને કાંઈ અસર કરી શકાય એવું મનવાને આપણી પાસે શું કારણ છે ?” (આ વિદ્વાન ‘આત્મા’ શબ્દ ‘મનસ્’-Mind ના અર્થમાં વાપરે છે. મનને ઉચ્ચ ભાવનામાં જોડવા માટે દૃશ્ય કે બાહ્ય અથવા જડ પદાર્થની મુદ્દલ જરૂર નથી એમ તે માનસશાસ્ત્રી સાબીત કરે છે.)

અદ્ભૂત ઉપયોગી કાર્યો સાધ્યાં છે, અને આર્થ વિચારકોએ એ જ ધ્યાનબળ વડે મુક્તિમાર્ગ સાધ્યો છે. એવું આ અદ્ભૂત શાસ્ત્ર બુદ્ધિશાળીઓએ—ખાસ કરીને ધર્મગુરુઓએ—લક્ષપૂર્વક અને ક્રમસરે શિખવા જેવું છે.

(૬) ધ્યાનથી આગળ વધતી એક સ્થિતિ ‘કાયોત્સર્ગ’ ની છે. એમાં કાયને—સ્થૂલ દેહને તદ્દન મુડદાલ બનાવી—‘વેસીરાવી’ સૂક્ષ્મ દેહો સાથે ઉચ્ચ પ્રદેશોમાં આત્માને લઈ જવાનું હોય છે. એ વખતે શરીર બળી જાય, છેદાઇ જાય તો પણ ત્હેનું ભાન ન રહે; કારણ કે જે ‘મન’ને ભાન હોય છે, તે મન અથવા માન-સિક્ક શરિર આત્માની સાથે ઉચ્ચ પ્રદેશોમાં ઉપડી ગયું હોય છે. આને કોઇ ‘સમાધિ’ પણ કહે છે. આ વિષય એટલો ઉંડો છે, કે એમાં માત્ર વાચન કે તર્ક કામ કરી શકે નહિ; એ ‘અનુભવ’નો વિષય છે; માટે એટલી યોગ્યતા વગરના મ્હારા જેવા પામરે આ બાબતમાં મૌન જ ભજવું જોઇએ છે.

દાન, શીલ અને તપ એ ત્રણ સંબંધે આપણે વિચાર કરી ગયા અને જીવન સાથે એ ત્રણેનો કેવો ગાઢો

ભાવના. સંબંધ છે એ પણ જોઇ ગયા. દરેક માણસ

આ ત્રણ તત્ત્વો વધારે મુશ્કેલી સિવાય રહ-

મજી શકે અને આદરી શકે તેવાં છે અને તે ત્રણ તત્ત્વોના અનુ-પાલન સિવાય માણસ આ જીંદગીમાં આરોગ્યવાન, નિર્દોષ અને આબાદ થઇ શકે નહિ તેમજ બંધુમનુષ્યોને ઉપયોગી થઈ શકે નહિ, એટલું જ નહિ પણ બીજી જીંદગીમાં સુખી થવાની આશા રાખી શકે નહિ. પરંતુ આ ત્રણ કરતાં વધારે મહત્વનું તત્ત્વ વિચારવાનું બાકી રહે છે, કે જે તત્ત્વ દરેકે દરેક મનુષ્યની શક્તિની અંદર

હોવાની ખાત્રી આપી શકાય નહિ. તે તત્ત્વ ‘ભાવના’નું છે અને તે મન તથા બુદ્ધિ સાથે સંબંધ ધરાવતું હોઈ એનું સ્વરૂપ સ્વમજાવામાં માનસશાસ્ત્ર (Psychology)ના અભ્યાસની - તથા તીવ્ર કલ્પના-શક્તિની જરૂર પડે છે; વળી આગળ વધતાં એમાં ઉચ્ચ મનોબળની પણ જરૂર પડે છે. આમ હોઈ ‘ભાવના’ના ક્ષેત્રમાં રમવું એ ઘણું થોડા ભાગ્યશાળી પુરૂષોથી બને તેવું કામ છે. દાન-શીલ-તપ એ ત્રણનું અનુપાલન સારી રીતે કરી ચૂકેલો માણસ—આ ભવ કે પૂર્વ-ભવમાં એ માર્ગ પર લાંબો રસ્તો કાપી ચૂકેલો માણસ—‘ભાવના’ના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ પામે છે. ભાવનાનું રાજ્ય સ્થૂલ પૃથ્વી પર નથી પણ સૂક્ષ્મ પૃથ્વી પર, માનસિક વિશ્વમાં છે, કે જ્યાં પથિકને એકાકી-કોઈની દૃશ્ય મદદ વગર જ-વિચરવું પડે છે, અને તે જ કારણથી એ માર્ગ વિકટ જણાય છે. જો કે તે સાથે એ પણ કહેવું જોઈએ કે, વિકટ હોવા સરળ હોવા, પણ એ માર્ગ ઘણો જ આનંદદાયક છે એમાં તો કાંઈ શક નથી, અને આત્મા કે જે મન અને બુદ્ધિથી પણ પર છે એને પામવાના માર્ગનો છેલ્લો છેડો આ તત્ત્વ જ છે. ‘ભાવના’ એ તત્ત્વ કેવું વિશાળ અને ગહન છે, એનો કાંઈક ખ્યાલ સામાન્ય રીતે એના થતા અનેક અર્થો પરથી સ્વમજાઈ શકશે. ધ્યાન, મનન, ચિન્તન, શોધન, બારીક ગવેષણા, પૂર્વસ્મરણ, પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન (Perception or cognition), શુષ્કને આદ્રિતા-મય બનાવવાની વિધિ, ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ એના અર્થો છે. આવા અનેક કાર્ય બજાવતા તત્ત્વનું વિવેચન થોડાં પૃષ્ઠોમાં આપવું અશક્ય છે એ કારણથી, તેમજ Science તથા Metaphysics જેવા અતિ ગૂઢ વિષયો સાથે ગાઢ સંબંધ ધરાવતા વિષયમાં ઉપલકીઆ જ્ઞાનવાળાએ હાપણ ડોળવું એ પ્રમાણિક પણ નથી એમ સ્વમજાને, હું આ

વિષયને છોડવા ઇચ્છતો નથી. અત્રે તો માત્ર આ વિષયની ગહનતા-કે જેને જૈનોનો લક્ષણ ટકા જેટલો ભાગ જોઈ શક્યો નથી-તે ગહનતા જ કાંઈક અંશે બતાવી છે અને હવે એ 'ભાવના'ના અંગ તરીકે યોગ્યલી કેટલીક ધાર્મિક ક્રિયાઓ સંબંધે થોડીક સૂચનાઓ કરવા પ્રવૃત્ત થઈશ.

દરેક મનુષ્યે મૈત્રી ભાવના, કરુણા ભાવના, પ્રમોદ ભાવના અને માધ્યસ્થ ભાવનાનું સેવન કરવાનો પરિચય કરવો જોઈએ. સમાન ગુણ અને સમાન વિચાર ધરાવતા જીવો તરફ મૈત્રી ભાવના, દુઃખી અને અજ્ઞાન તરફ કરુણા ભાવના, પોતાથી ચૂડીઆતા જ્ઞાન-ગુણ-શક્તિ આદિ ધરાવનારાઓ તરફ પ્રમોદ ભાવના અને અધર્મી જનો તરફ માધ્યસ્થ ભાવના રાખવી જોઈએ.

સમાન ગુણ અને વિચાર ધરાવનારાઓ પ્રત્યે મૈત્રી ભાવના રાખવાથી એક બીજાના ગુણો અને વિચારો વધારે વિકાસ પામે છે; અને આથી બંનેની આત્મિક ઉત્ક્રાન્તિ આગળ વધે છે.

દુઃખી અને અજ્ઞાન તરફ કરુણા ભાવના ભાવવાથી-એઓનાં દુઃખ અને અજ્ઞાન ટાળવાની પ્રવૃત્તિ કરવાની પ્રેરણા થાય છે, અને તેને પરિણામે તે દુઃખીનાં દુઃખો કે અજ્ઞાનીનું અજ્ઞાન ઓછાવધતા; પ્રમાણમાં દૂર થાય છે, એટલે કે તેઓ આત્મિક ઉત્ક્રાન્તિનો માર્ગ સપાટ થાય છે. બીજા હાથ ઉપર આ ભાવના અને આ સહાય કરનાર પાત્ર પણ ઉત્ક્રાન્ત થાય છે.

ચૂડીઆતા જ્ઞાન-ગુણ-શક્તિ આદિ ધરાવનારાઓની ધર્ષા કે દ્વેષ નહિ કરતાં તેઓની તે ઉત્ક્રાન્તિ જોઈ પ્રમોદ-ઉદ્ઘાસ-સંતોષ અનુભવવો અને એમની એ ઉત્ક્રાન્તિ હજી વિશેષ આગળ વધે એમ ઇચ્છવું એ ધણા ઉદાર સ્વભાવ વગર બનવું કઠીન છે. આ ગુણથી-આ ભાવનાથી-તે ભાવના ભાવનાર માણસમાં તે ગુણોનો અંશ પ્ર-

વેશ પામે છે કે, જે ગુણો તરફ ત્હેણે પ્રમોદ અને ઉદ્ધાસ ભાવ કર્યો હોય છે,

અધમ જનોની નીચ પ્રવૃત્તિઓ જોઈને માધ્યસ્થ ભાવના આવવી જોઈએ છે, એમ જ્ઞહારે કહેવામાં આવે છે ત્હારે વસ્તુતઃ એટલું જ કહેવામાં આવે છે કે તે પ્રવૃત્તિઓ તરફ પ્રમોદ ન કરવો. તેમ તે મનુષ્ય તરફ દ્રેષ ન કરવો. આ ભાવનાનો ધણો ખોટો અર્થ હાલ થતો જવામાં આવે છે. નિંદા અને સ્તુતિ સિવાય બીજું કંઈ તત્વ દુનિયામાં જાણે કે હયાતી ધરાવતું જ ન હોય તેમ, લોકાધર્મને બહાને એમ કહેતા સંભળાય છે કે જનસંહારક પ્રવૃત્તિના કરનારાઓ પ્રત્યે ક્ષમા આપીને ચુપ બેસી રહેવું એ જ ‘માધ્યસ્થ ભાવના’ છે, આ સમજ દુનિયાને ધણું નુકશાન કરનારી થઈ પડી છે. જો એવી નપુંશકતા એજ ધર્મ હોય તો પછી ‘કરુણા-ભાવના’નું નામ ગણાવવાની પણ શી જરૂર હતી? ગુન-કેગાર કે પાપી એ પણ એક મનુષ્ય છે—આત્મા છે અને એ આત્માને અનિષ્ટ પ્રવૃત્તિમાં જોડાયલા જોઈ એક બંધુઆત્મા તરીકે ત્હેના પર કરુણા લાવી જેથી તે આત્મા સવળે રસ્તે આવી શકે અગર ઓછામાં ઓછા બચકર રસ્તે આવી શકે અગર તે પણ ન બને તો બીજાઓને ત્હેનાથી નીપજતું નુકશાન ઓછું થાય એવે રસ્તે જે કંઈ કામ કરવું તે ‘કરુણા’નો વિષય જ છે. અને એવી રીતે કરુણાભાવથી કરાતા કર્તવ્ય વડે તે માણસને તાત્કાલિક અશાતા (સાચી કે કાલ્પનિક) થવા પામે તો તે તરફ હર્ષ—ખેદ ન કરવો—ઉદાસીન રહેવું—માધ્યસ્થ ભાવ રાખવો! એ જ ‘માધ્યસ્થ ભાવના’ છે. ‘પાપી દુઃખી થજો’ એમ એક ‘માધ્યસ્થ ભાવના’નો અનુયાયી ઇચ્છી શકે નહિ; તેવી જ રીતે ‘પાપી બંને અનેકાના ઉત્ક્રાન્તિકર્મને કે શાન્તિને વિધન કર્યા.

કરે' ક્ષમા પણ ન ઈચ્છી શકે. આ વિષય પર ઘણા વિચારો કરવા જેવા છે, પણ અત્રે તે માટે અવકાશ નથી.

ભાવનાની નિર્મળતા અને પુષ્ટિ માટે જૈન શાસ્ત્રોએ સામાયિક, પાતકમણ, પોષધ આદિ ક્રિયાઓ યોજી આપી છે. આ ક્રિયાઓ સંબંધમાં હમણાં આપણે થોડાક વ્યવહાર મુદ્દા તપાસીશું.

આ ત્રણે ક્રિયાઓ ખરેખર મહત્વની અને અતિ લાભકારી છે એમ તર્કશાસ્ત્ર, માનસ શાસ્ત્ર અને વ્યવહાર શાસ્ત્રે પણ કબૂલ રાખ્યા. સિવાય ચાલશે નહિ. આ ત્રણ સંબંધમાં અત્રે તો થોડી છૂટી છૂટી સૂચનાઓ જ આપણે કરી શકીશું; બાકી એ ત્રણેની શીલસુશી એટલી વિશાળ છે કે તેમાંના દરેક ઉપર મહોટા ગ્રંથો રચવાની જરૂર છે. હાલ મળતાં પુસ્તકો બુદ્ધિવાદને તમ કરે એવાં નથી એ અહીં સ્પષ્ટ કબુલ કરવું જોઈએ.

આત્મા જે મહાન કાર્ય કરવા માટે-જે અસંખ્ય કે અનંત

ભવો ટાળવા માટે મનુષ્ય શરીર જેવું

સામાયિક. સમર્થ હથીઆર મેળવે છે, તે હથીઆર તેના

હાથમાં અમુક 'મુદત' સુધી જ રહેવાનું છે;

અમુક 'મુદત'નો જ એ 'પરવાનો' છે, એ 'મુદત'માં તે હથીઆર

વડે તે આડાઅવળાં—ખીનજરૂરી પરાક્રમો કરે યા તે પોતાને ચીર-

કાળથી સતાવતા શત્રુઓને જડમૂળથી કાપી નાંખવાનું કામ કરે:

બન્ને કામ કરી શકાય છે; ક્યું કરવું અને ક્યું ન કરવું એ તેની

પોતાની પસંદગી ઉપર આધાર રાખે છે, અને એ પસંદગી કરવાના

હઠાપણ ઉપર તેના હમેશના સુખ-દુઃખનો આધાર છે.

એટલા માટે જ, પરદુઃખભંજન મહાન 'ગુરુ'એ 'અનર્થ

દંડ-વિરમણ વ્રતનો' ઉપદેશ દરેક 'શસ્ત્રધારી' અર્થાત્ 'મનુષ્ય'

ને ક્યો છે. પૈસા જેવી ચીજો જે અહીંજ પડી રહેવાની છે તેની પ્રાપ્તિ અને ઉપભોગમાં જ તે હથીઆરને તે રોકાયું ન રાખે, અન્ન કે જે થોડા વખતમાં વિષ્ટાનું રૂપ ધારણ કરે છે તે અન્નની પ્રાપ્તિ અને ઉપભોગમાં જ તે હથીઆરને તે રોકાયું ન રાખે, ક્રોધ-માન-માયા કે લોભ કે જેથી બહુ તો ક્ષણિક તૃપ્તિ જ થઈ શકે તેમ છે તે ઉત્પન્ન કરવા કે ટકાવી રાખવામાં જ તે હથીઆરને તે રોકાયું ન રાખે એટલા માટે મહાન 'ગુરુ' એ 'અનર્થ-દંડ-વિરમણ વ્રત' પ્રમાણ્યું છે, કે જેથી કરીને સ્વહિત નહિ સ્હમજી શક્તારા મનુષ્યો પોતાના તે વધુ હથીઆરને વધુ ઉત્તમ કામ માટે-ચીરસ્થાયી લભ આપનાર કામ માટે બચાવી શકે. સઘળી જાતનાં નિષ્પ્રયોજન કાર્યો, શબ્દો, અને વિચારોથી અલગ રહેવાનું પ્રમાવનારા એ વ્રતની ખુબી અઘાપિ પર્યંત સંપૂર્ણતઃ સ્હમજવા-સ્હમજવવા ભાગે જ પ્રયાસ થયો હશે. જે જિવાત્મા એ વ્રતની ખુબી બરાબર સ્હમજવા ભગ્યશાળી થયો હશે તે તો બ્રાહ્મણમાંના પેલા ઉડાઉ છોકરાના મારક એમ જ કહેશે કે " મહારા બાપના ઘરમાં ધણા બંગલા છે; હું ત્યાં જઈશ અને હવે વધુ વખત બૂખે મરીશ નહિ. "

ઉડાઉ થવાથી-જેમાંતેમાં પૈસો વાપરી નાખવાથી બ્રૂખમરાની સ્થિતિ-એ પહોંચેલા ઉડાઉ છોકરાને જેમ છેવટે બાપના ઘરની ગરજ પડી ત્યાં જ તહેણે 'બંગલા' બાળ્યા એમ જે માણસો પેતાના આ શરીર રૂપી હથીઆરનો તથા વખત, બુદ્ધિ, દ્રવ્ય અને લાગવગ વગેરે ખર્ચનાનો દુરુપયોગ કરે છે તથા 'શક્તિહીન'-'સાધનહીન' બની જાય છે તેમને છેવટે 'બાપના ઘર' તરફ-'પરમેશ્વરના સ્મરણ' તરફ-'આત્મ ભાવના', તરફ વળવાની ગરજ પડે છે. પરંતુ તે ગરજ ધણી મોડી હોવાથી સાર્થકતા પ્રાપ્ત થતી નથી. કારણ

કે બાપના ધર અથવા ' આત્મ ચિન્તન ' સુધી જઈ પહોંચવાની શક્તિ હવે ત્હેનામાં રહી નથી; આડાઅવળા દોડવામાં શક્તિ ગુમાવી લીધેલી હોવાથી તે હવે ' બાપનું ધર ' અથવા ' સ્વસ્વરૂપ, કે જ્ઠેમાં હજારો મહેલો-આનંદસ્થાનો વસેલાં છે ત્યાં--તે દૂરના ધામમાં--તે કેવી રીતે પહોંચી શકે ?

એટલા માટે તે મહાન 'ગુરુ' એ-- શ્રી મહાવીરે પ્રથમ તે શક્તિનો દુરપયોગ થતો અટકાવવાનો મહા મંત્ર (' અનર્થ--દંડ વિરમણ--વ્રત ' નામે) આપ્યો અને ત્યાર પછી તે જળવી રાખેલી શક્તિવડે ' બાપના ધર ' માં જવાનો-- ' સ્વાધ્યાય ' માં જવાનો મંત્ર આપ્યો. એ મંત્રનું નામ ' સામાયિક વ્રત ' છે.

અને અહીં મ્હારે ખુલાસો કરવો જોઈએ કે, સામાયિક તે એક સામાન્ય ' ધર ' દેખાવા છતાં એમાં હજારો 'બંગલા' સમાયલા છેએ કાંઈ અતિશયોક્તિ નથી (કદાચ ન્યૂનોક્તિ તો હશે !) સામાયિકમાં જ્ઞહારે સમજાવેલ વિકર્ષણને દૂર કરી ' વિકર્ષણસર્ગ ' કરવામાં આવે છે ત્યારે એવા તો આનંદનાં ભવનો નજરે પડે છે કે જ્ઠેનું વર્ણન કરવાની શક્તિ કોઈ કલમ કે કોઈ જીભ ધરાવતી જ નથી. ઓળ તરીકે, દેખાડા તરીકે, અંધશ્રદ્ધા ખાતર કે માત્ર લીધેલી બાધા પાળવા ખાતર જેઓ સામાયિક કરે છે તેઓ કોઈ દિવસ તે એક ન્હાનાસુના ' ધર ' માં સમાયલા હજારો ભવ્ય 'બંગલા' જોઈ શકવાના નહિ. જેઓ મન--વચન--કાયાની શક્તિને નિષ્પ્રયોજન ઉડાવી દેતા નહિ હોય, જેઓ એ શક્તિનો, ખજાનો ભરપૂર રાખતા હશે ત્હેમને ' સામાયિક ' ખરે જ આનંદસાગર રૂપ જણાશે.

પહેલા પગથીએથી કૂદીને છેલ્લે પગથીએ જવાની આજ્ઞા રાખનારાઓ કેવી મ્હોટી બૂલ કરે છે ? દાખલા તરીકે, એક માણસ

લ્યો. વિષયસેવનમાં અનિયમિત રહી શરીરને જહેલે સત્વહીન બનાવ્યું છે, જહેનું હેનું બુદ્ધિ ઇચ્છાથી-તાંદુલ મચ્છી માફક અહેરાત્રી કુતકો કરવાથી મનને જહેલે માંકડું અને રોગી બનાવી દીધું છે, યદ્વાતદવા બોલબોલીને જીભને જહેલે વાણી બનાવી દીધી છે--એ માણસ એ ત્રણે હથીઆરોને પોતે જ લગાડેલો કાટ (યથા શક્તિ આચરેલાં આઠ વ્રત વડે) દૂર કર્યાં સિવાય મન--વચન--કાયાની જાગૃતિ અથવા ઉગ્ર શક્તિની જહેમાં જરૂર છે એવું ' સામાયિક ' વ્રત આદરીને (ધારો કે) બેઠો છે. સામાયિક આદરવાની વિધિમાં કાર્યોત્સર્ગ કરવો પડે છે, તે તો હમે જાણતા હશે. તે માણસ કાર્યોત્સર્ગ કરવા તૈયાર થાય છે; હા, કાઉસગ્ગનો બાહ્ય દેખાવ તો ઠીકાઠીક કરે છે. પલોઠી વાળી હયેલી પર હયેલી નાખી બેસે છે; પણ શું તે ખરે જ ચોર્યાશીલાખ જીવ્યોનીને ખમાવવાનું ધ્યાન ધરે છે ? ' લોગ પછવાણુ ' એ પાઠ બોલતી વખતે ' લોક ' નું સ્વરૂપ અને હેમાં તીર્થ કરના પ્રકાશ નજર આગળ કલ્પવા શું તે શક્તિમાન છે ? કે, ' નમોઽથુણું ' બોલતી વખતે એના મ્હોં આગળ કોઈ સ્ત્રી ના નાજીક અવયવોનો કે રૂપીઆથી ભરેલી તીજેરીનો કે ખરીદાયત્રા નવા ધરના રીપેર કામનો દેખાવ આવે છે ? એનું મન કે જે અનર્થ દંડ--વિરમણ વ્રતના અજ્ઞાનપણાને લીધે માંકડું અને રોગી બનેલું હોય છે હેના હુકમને આધીન પર્તવાની ના કહે છે અને જે સ્વાદ તહેણે રાજીખુશીથી હેને પ્રથમ ચખાડેલો હતો તે જ પદાર્થો તરફ તે દોડવાનું, અને હાથમાંથી લગામ બોઈ બેઠેલા સવારની પેઠે તે માણસ માત્ર ખાલી હાથ ઉંચો નીચો કરવાનો ! પણ એટલેથી બસ નથી; એ તો એના આંતરીક કાઉસગ્ગની સ્થિતિ કહી; પણ બાહ્ય કાઉસગ્ગ પણ શું બરાબર છે ? કાયાને તકલીફ આપી ટટાર કરવા

માટે—સધળા પ્રમાદને દૂર નસાડવા માટે કરાતા કાઉસગંગના અમુક આસનને ધારણ કરવા છતાં શું તે ટટાર બેસી શકશે ? વિષયસેવન કે બીજી નકામી તકલીફો વડે શરીરને ક્ષીણ કરી નાખવાના કારણથી તે ટટાર નહિ બેસી શકવાનો; ધડીમાં બરડો દુઃખશે અને ધડીમાં શ્વાસ રૂંધાશે, ‘ ધરીઆવહી ’ નો કાઉસગગ કરતા પહેલાં ‘ તસ્સ-ઉત્તરી ’ નો પાઠ બોલાય છે તે કાંઈ બોલવા માટે નથી પણ માત્ર સ્હમજવા માટે છે; તે પાઠમાં ‘ કાઉસગગ ’ ની સરતો (conditions) વર્ણવી છે; શ્વાસોશ્વાસ પણ અંધ રાખવા, ખાંસી, બગાસું, છીંક, ઓડકાર વગેરે સર્વ ક્રિયાઓને પણ રોકવી આવે. પાઠ કાઉસગગ કર્યા પહેલાં બોલવાનો રીવાજ છે, છતાં એ પાઠમાંની સરતો પળાતી નથી. અને પળાય પણ કેવી રીતે ? શાકત વગર કામ થાય જ ક’હાંથી ? શું બાળક કદી હજરોના વ્યાપાર બેડી શકશે ?

ત્હારે સામાયિકનો ‘ આધિકાર ’ કેને ? એવો સવાલ સ્વાભાવિક રીતે જ થશે. હું કબુલ કરીશ કે હું કોઈ ‘ સ્થાની ’ નથી અથવા ‘ માનસ શાસ્ત્ર ’ નો પારંગત નથી, કે જેથી કોઈ પણ ‘ ધોરણ ’ બાંધી આપવાને લાયક ગણાઉં, હું બહુ તો મ્હારા વિચારો જણાવી શકું. મ્હારા આધિન મત પ્રમાણે તો ‘ અનર્થ-દંડ ’ થી વિરક્ત રહેનારા માણસો જ શુદ્ધ સામાયિક કરી શકે. સામાયિકનો પાઠ ગમે તે માણસ બોલે તે સામે હું વાંધો લેવા ઇચ્છતો નથી; બે ધડી એક સ્થાને બેસી ‘ આરંભ-સમારંભ ’ થી નિવર્તે તે સામે પણ મ્હારે વાંધો નથી. પરંતુ જે આત્મા પોતે તથા પોતાના હથીયારો સર્વ પર-તંત્રતાની બેડીમાં હોય તે આત્મા સામાયિક જેવા ક્રિયાકારક Active (નહિ કે નિષ્ક્રિય passive) વ્રતમાં કેમ દાખલ થઈ શકે ? જેના હાથ પગ બેડીઓથી સજ્જડ જકડાયેલા છે એવો

અંદીવાન બેડી નાખનારને ગાળો દેવાનું કામ કરી શકે પણ તરવાર વાપરવાનું કામ શી રીતે કરી શકે ? ધ્યાન, કાકિસગ્ગ, સામાયિક એ સર્વ ક્રિયાઓમાં પુષ્કળ પુરુષાતનની જરૂર પડે છે; એ Active ક્રિયાઓ છે; માટે તે ચોતરફ જેની શક્તિઓ વેરાઈ ગયેલી છે તેવા આત્માથી બની શકે નહિ.

તથાપિ, જહેમને સામાયિકની ધ્રુવિયા થાય તહેમને “ તહેમે તે ન કરશે ” એમ કદાપિ ન કહેતા. “ સામાયિક નામની (Active) ક્રિયા રૂપી વાવેતર કરવા પહેલાં જોઈતી જમીનશુદ્ધિ મેળવવા માટે યથાશક્તિ પાંચ વ્રતો (જે શ્રી બુદ્ધગુરુએ પણ ‘પંચશીલ’ તરીકે ઉપદેશ્યાં છે) તથા અનર્થ-દંડ-વિરમણ-વ્રત અંગીકાર કરો; તે વ્રતોને જીંદગીનાં ન્હાનાં મ્હોટાં કૃત્યોમાં આવ્યરો અને એ પ્રમાણે સામાયિકની લાયકી મેળવો. ” એટલું કરીને જ ન અટકતાં, હાલ વ્રતો અશક્ય અને વાધ જેવાં લાગે છે તે ખ્યાલ તહેમના મગજમાંથી દૂર કરાવી વ્રતોનું વ્યવહારુ સ્વરૂપ સ્થમળવો અને તે પછી સામાયિકના સ્થડતા-ઉતરતા દરજ્જા જાણવો.

સમ એટલે સમતા-સમભાવ-ચિત્તનું સમતોલપણું (equilibrium of mind) રૂપી આય એટલે લાભ જહેનાથી પ્રાપ્ત થાય એવી પ્રવૃત્તિને સામાયિક કહેવાય. એને નિવૃત્તિ ગણાય છે છતાં પ્રવૃત્તિ તરીકે તહેની વ્યાખ્યા કરવામાં મ્હારો આશય એમ સૂચવવાનો છે કે, એ કાંઈ મુડદાલ હાલત કે નિદ્રસ્થ દશાનું નામ નથી પણ શરીર અને મનના યોગનો રોધ કરવાની activity—ક્રિયા—action—નું નામ છે. સામાયિકની આ વ્યાખ્યા મ્હને ઘણી સુંદર લાગે છે:—

સમતા-સર્વભૂતેષુ, સંયમઃ, શુભ ભાવના ।

આર્તરૌદ્રપરિત્યાગઃ, તદ્દિ ' સામાયિકં ' વ્રતં ॥

સામાયિક એ સમતા (કે જેમાં સ્થિતિસ્થાપકતા અને સ્થિ-
રતાના ગુણોનો સમાવેશ થાય છે) ને ખીલવે છે (અને એ ગુ-
ણોથી આત્મિક લાભ ઉપરાંત વ્યવહારમાં પણ અકથ્ય લાભ થાય
છે), ભૂતભાવમાં પોતાને જોત્તં શિખવે છે, ઇન્દ્રિય નિગ્રહ અને મ-
નોનિગ્રહનો મહાવરો પાડે છે, શુદ્ધ અને શુભ ભાવનાઓમાં રમણ
કરવાની ટેવ પડાવીને સૂક્ષ્મ પ્રદેશોમાં વિચરતાં શિખવે છે, વાણીના
અને શરીરના વ્યાપારમાં ' ઉપયોગ ' રાખીને પ્રવૃત્તિ કરતાં શિ-
ખવવાને પરિણામે ધણાંએક ખીનજરૂરી સંકટોમાંથી બચાવે છે.

સામાયિકના જૂદા જૂદા અંગભૂત પાઠોનો હેતુ આપણે હવે
તપાસીએ.

સામાયિકમાં પથમ ' નમોઃકાર મંત્ર ' ભણાય છે. એ મંત્ર
વડે જગતના સઘળા ઉપકારી આત્માઓનું સ્મરણ થાય છે. જડ
દેહની બેડીથી છૂટલા સિદ્ધો, છૂટવાની તૈયારીમાં આવેલા અહંતો,
છૂટવાના કામી આચાર્યો-ઉપાધ્યાયો અને સાધુઓ-એ સર્વનું
સ્મરણ કરવાથી એમની ભવ્ય મૂર્તિ આપણી કલ્પના શક્તિ આગળ
ખડી થાય છે અને આપણે એવા સમર્થ આત્માઓની છાયા નીચે
આવ્યા છીએ એવું ભાન થવાથી આપણો આત્મા કેટલીક હિમત
અને શાન્તિ મેળવે છે અને ૪૮ મીનીટ સુધી મનોનિગ્રહ રાખવા
આપણે જે વ્રતથી બંધાવાના છીએ તે વ્રત બરાબર પાળવાને શ-
ક્તિમાન થઈએ છીએ.

પહેલા પાઠમાં એ સમર્થ આત્માને સ્મર્યા-આપણી કલ્પના

શક્તિ વડે એમનાં દર્શન કર્યાં—પછી બીજા પાઠમાં—આપણે ત્હેમને ભાવથી ત્રણવાર નમન કરીને એમના તરફ સત્કાર—સન્માન—પર્યુપાસના વગેરે પ્રકારે ભક્તિ—અહુમાન બતાવીએ છીએ. આથી ત્હેમના ઉચ્ચ ગુણોમાં આપણે તક્ષીન બનીએ છીએ અને એ ગુણોનો અંશ ખેંચીએ છીએ.

પછી ત્રીજા પાઠમાં સર્વ જાતના જીવો પ્રત્યે આપણે બંધુત્વ ધરાવીએ છીએ એવી ભાવના ભાવીએ છીએ. સર્વ જીવોને આપણે જે જે દુઃખ કર્યું હોય તે મિથ્યા થવા છોડીએ છીએ—સંકલ્પ કરીએ છીએ.

ચોથા પાઠમાં આપણે કાયોત્સર્ગ કરવાનું વચન દધીએ છીએ. કેવી રીતે કાયોત્સર્ગ કરવો એ બતાવનાર ચોથો પાઠ છે. શરીરની સર્વ ક્રિયાઓ બંધ કરીને, દુધ્યાનને રોકીને, એકાગ્રતાએ કાયોત્સર્ગ કરવાનો છે. આ કાયોત્સર્ગમાં મનન કરવાનો વિષય પણ મૂત્તવ્યાનો છે.

આ ચાર પાઠથી હૃદયની જમીન પોચી—વાવેતરને યોગ્ય બનાવ્યા પછી પાંચમો પાઠ “લોકને વિષે ઉદ્યોત કરનાર” પુરૂષોની પ્રાર્થના કરવાનો છે. ‘સાગર જેવા ગંભીર’ સિદ્ધ પાસે ‘સિદ્ધિ’ માગવામાં આવે છે. જૈન ધર્મની આ મહત્વાકાંક્ષા ખાસ ધ્યાન ખેંચવા જેવી છે. તે પરમેશ્વરની ખુશામત કરી થોડીક જમીન દે થોડાધણા સીકાના કુકા માગવા સિદ્ધાંત શિખવતો નથી, પણ તે સર્વને પરમેશ્વર બનવાની જ મહત્વાકાંક્ષા પ્રેરે છે. એ ધર્મની પ્રાર્થના તાબેદારીનું કે ખંડીઆ રાગનું માન (કહો કે નાલાસી) મેળવવા માટે નથી પણ જેની પ્રાર્થના કરવામાં આવે તે મહારાજ જેવા મહારાજ—તે પરમેશ્વર જેવા પરમેશ્વર બનવા માટે છે. આ પ્રાર્થનાના શબ્દોમાં પરમેશ્વરોને—સિદ્ધોને ચંદ્ર જેવા શીતળ અને તે

સાથે જ સૂર્ય જેવા તેજસ્વી-પ્રકાશમય-જ્ઞાનમૂર્તિ વર્ણાબ્યા છે, કે જે ગુણોની કલ્પના પ્રાર્થના કરનારના મન અને બુદ્ધિને ચંદ્ર-સૂર્ય સમાન બનાવવામાં પરિણમે છે.

છઠ્ઠો પાઠ સામાયિક આદરવાનો આવે છે. સામાયિક કેવી સરતોથી આપણે કરીએ છીએ તે સરતો તે પાઠમાં નક્કી કરવામાં આવે છે. ૧૦૦ ટકા ખર્ચ સામાયિક તો નવ કોટિ હોવું જોઈએ, એટલે કે મન વચન કાયાથી કોઈ 'પાપ' કરે નહિ-કરાવું નહિ અને કરતાંને રૂઢું જાણું નહિ એમ પાપ કરવાની નવે રીતિઓથી દૂર રહેવાનું વ્રત લેવાય એ સમ્પૂર્ણ સામાયિક કહેવાય.

પરંતુ તેથી એમ નથી સહમજવાનું કે, તેથી ઝોછી 'કોટિ' એ સામાયિક ન જ થઈ શકે. અમજ રૂપિયાની મુડી ધરાવતો માણસ અમજનો વ્યાપાર ખેડી શકે છે, અને બસો રૂપિયાવાળો એટલો નહાનો જ વ્યાપાર કરી શકે છે. બસો વાળાને કોઈ વ્યાપાર કરતાં અટકાવી શકે નહિ. એણે માત્ર એટલું જ જોવાનું છે કે નહાના વ્યાપારના પ્રમાણમાં નહાના જ કૉન્ટ્રાક્ટ કરવા જોઈએ અને તે કૉન્ટ્રાક્ટ સંપૂર્ણ રીતે અદા કરવા જોઈએ; નહિ તો ત્હેની 'શાખ' હલકી પડે અને વખતે જેલમાં પણ જવું પડે. તેમ તો કોડપતિ પણ જો કોડનો કૉન્ટ્રાક્ટ અદા ન કરે તો શાખ ગુમાવે અને જેલમાં જાય એ દેખીતું છે. સામાયિકમાં પણ તેમ જ છે. માત્ર શરીર વડે અને વાણી વડે પાપકર્મ કરવું નહિ અને કોઈ પાસે કરાવવું નહિ એ ચાર શરતો અથવા ચાર 'કોટિ'થી પણ સામાયિક થઈ શકે અને રહેલાઈથી પાળી શકે. એ મહાવરો પાડ્યા પછી 'પાપકાર્ય' તરફ પસંદગી બતાવવા જેવું ચિન્હ શરીરથી (સુખસુદ્રા વગેરેથી) બતાવું નહિ' અને 'વચનથી એવી પસંદગી જાહેર કરે નહિ'

એમ એ “કોટિ” ઉમેરીને સામાયિક કરવાનો રિવાજ રાખવો. ત્યાર પછી ‘મનથી પાપ ચિંતવું નહિ અર્થાત્ માનસિક સૃષ્ટિમાં પાપ કંઈ નહિ’ અને ‘માનસિક સૃષ્ટિમાં ખીજને પાપકર્મની પ્રેરણા કંઈ નહિ’ એ બે શરતો ઉમેરીને આઠ કોટિએ સામાયિક કરવું; અને એવો મહાવરો પડ્યા બાદ ‘પાપકર્મ’ થતું જોઇ માનસિક સૃષ્ટિમાં અનુભોદના કંઈ નહિ—ઉદ્ભસીત થાઉં નહિ’ એવી સર્વથી કઠીન શરત ઉમેરીને નવકોટિએ સામાયિક કરવું. જેટલી શરતો પાળી શકાય તેમ હોય તેટલી શરતો જ પાઠ રૂપે બોલવી જોઇએ; અને એટલા માટે સામાયિકનો પાઠ બધા માણસો માટે એક સરખો—એકનો એક જ—હોઇ શકે નહિ. પરંતુ આજકાલ બોલાતા સામાયિકના પાઠ, આ બાબતનો વિચાર કરતાં, મોટી મુશ્કેલી ઉભી કરે છે. આ પ્રસંગે હું ખુદ દીલથી અને બાર મૂકીને જણાવીશ કે, માગધી ભાષા જ્યારથી માતૃભાષા તરીકે વપરાતી અંધ થઇ છે ત્યારથી એ ભાષામાં સામાયિક કર્યા કરવામાં મ્હને કાંઇ સાર્થકતા જણાતી નથી. જે ભાષામાં માણસ વિચાર કરતો હોય તે જ ભાષા ધ્યાન, પ્રાર્થના આદિ ક્રિયાઓ માટે વપરાય તો જ એકાગ્રતાપૂર્વક ક્રિયા થઇ શકે, એ ખુલ્લું સત્ય છે. અકેક શબ્દના વાચન, સ્મરણ કે ઉચ્ચાર સાથે બીજી જે સંકડો અનુવર્ગણો (associations) સ્વભાવતઃ ચાલી આવે છે તે, જેનો અર્થ ન સ્હમજતો હોય કે સ્હમજવા માટે પ્રયત્ન કરવો પડતો હોય તેવી ભાષાના શબ્દો બોલતાં, આવી શકે નહિ. માટે જે ભાષામાં માણસ વિચાર કરતો હોય તે ભાષામાં જ સામાયિકના પાઠ ઉચ્ચારવા જોઇએ કે સ્મરવા જોઇએ; અને તો જ તદ્દીનતાપૂર્વક સામાયિક થઇ શકે; અને બૂલવું જોઇએ નહિ કે સામાયિક એ તદ્દીનતાનું બીજું નામ—પર્યાયવાચક

શબ્દ છે. સામાયિક એ કોઈ પાઠનું નામ નથી, એ માનસિક સ્થિતિનું નામ છે અને એવી માનસિક સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરવામાં જે કોઈ શબ્દસમૂહ કામ લાગે તે શબ્દો જ પસંદ કરવા જોઈએ; બાકી તો અમુક ભાષા કે અમુક શબ્દોને પૂજનારાઓ મૂર્તિ પૂજક છે ! આ પ્રસંગે મ્હારે એ પણ શુદ્ધ દીલથી કહી લેવું જોઈએ કે, આજ-કાલ વપરાતો સામાયિકનો પાઠ કે જે ગુજરાતી-મારવાડી અને માગધી ભાષાઓનો ખીચડો હોઈ વર્ણસંકર છે તેની બનાવટ બનાવનારાઓની બુદ્ધિવિષયક શક્તિઓમાં મ્હને બહુ શ્રદ્ધા નથી અને એવા પાઠો વર્ષો સુધી લાખખો માણસો કાંઈ પણ ફેરફાર કર્યા વગર કેમ ચલાવી શક્યા એ વિચાર મ્હને જૈન વિચારનેતાઓ માટે બહુમાન ઉત્પન્ન થવા દેતો નથી. આ સ્થિતિચુસ્તતા (conservatism) સડાનું ચિન્હ છે; અને હું આગ્રહપૂર્વક સૂચવીશ કે અધ્યાત્મવિદ્યા, માનસ શાસ્ત્ર, તર્કશાસ્ત્ર અને કાંઈક અંશે હીપ્પોટીઝમનો exact suggestions વાળો વિભાગ એ સર્વના ગાનની મદદથી સામાયિકના પાઠ ગુજરાતી-હિંદી-મરાઠી-બંગાળી અને અંગ્રેજી ભાષાઓમાં રચવાના પ્રયાસને માટે પૂરેપૂરો અવકાશ અને અગત્ય છે. ૯ થી ૧૪ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં લગભગ હમેશા સામાયિક તથા ચાતુર્માસ દરમ્યાન હમેશા પ્રતિક્રમણ અને વખતોવખત પોષધવ્રત કરનારો હું જ્ઞહારથી સામાયિકનું રહસ્ય અંશતઃ રહમજવા લાગ્યો ત્યારથી કોઈ દિવસ મિત્ર માગધી પાઠદ્વારા સામાયિક કરતો નથી તેમજ પ્રતિક્રમણ પણ કોઈ દિવસ તેવી રીતે કરતો નથી. મ્હારું સામાયિક, પ્રતિક્રમણ અને સાંવત્સરિક પ્રતિક્રમણ એકાંતમાં અને મ્હારી પોતાની રીતે જ કરાય છે અને હું અનુભવથી કહું છું કે તે કરવાથી મ્હને જે શાન્તિ અને બળ મળે છે તેનો દશાંશ પણ પ્રચલિત રૂઢિ મુજબ

તે ક્રિયાઓ કરતાં મહને કોઈ વખત મળ્યો નહોતો. ' જ્ઞાની મહારાજ સ્વીકારે તે ખરું ' એમ કદાચ કોઈ સવાલ કરશે, તો હેને મહારો એટલો જ જવાબ છે કે, પ્રથમ મહારી અંદર રહેલો જ્ઞાની મહારાજ તે સ્વીકારે છે એ વાતની મહને ખાત્રી છે, તો બાજુ જ્ઞાની મહારાજને હેનો નિષેધ કરવાની કાંઈ સત્તા નથી.

પછી પાઠ સાતમે, આઠમે અને નવમે એ ત્રણે નમસ્કારના પાઠ છે. નમસ્કાર અને પ્રાર્થના સંબંધમાં, આ જ લેખમાં હું આગળ ઉપર જરા વિસ્તારથી લખવાનો હોવાથી અત્રે કાંઈ વિષયાન્તર કરવાની જરૂર નથી. આટલેથી સામાયિક આદરવાની વિધિ પુરી થાય છે. ધણે ભાગે ૪૮ મીનીટનું આ વ્રત ગણાય છે; જ્યારે આ સધળા પાઠ તો ૧૦ થી ૨૦ મીનીટમાં બોલાઈ જાય તેવા છે. પાઠ થઈ રહ્યા પછીની ૨૮ મીનીટોની મનને દુરસદ મળવાથી અને મન જતે વાંદરા જેવું હોવાથી—અનેક કુતર્કોમાં યા અસહવ્યાપારમાં તે ઉતરી પડે છે; અને એનું પરિણામ એ આવે છે કે “સમભાવ”નું આપણું આદરેલું વ્રત ભાગીને ભૂકો થાય છે ! માટે જો સામાયિક કરવું હોય તો મનને નવરૂં ન પડવા દેવું એ પહેલી સાવચેતી રાખવાની છે. આ આશય પાર પાડવા માટે કાં તો વિવિધ ભાવનાઓમાં ઉતરવું, અથવા તો (તેથી ઓછી યોગ્યતાવાળો રસ્તો એ છે કે) આધ્યાત્મ ગ્રંથો વાંચવા કે એ વિષય પર કોઈ સાથે શાન્ત ચર્ચા કરવી. અગાઉ વર્ણવેલી મૈત્રી આદિ ચાર ભાવનાઓ ભાવવાથી શાયદાકારક રીતે એકાગ્રતા થઈ શકે છે; તેમજ અનિત્ય ભાવના, અશરણ ભાવના, સંસાર ભાવના, અન્યત્વ ભાવના, અશુચિ ભાવના, આશ્રવ ભાવના, સંવર ભાવના, નિર્જરા ભાવના લોકસ્વરૂપ ભાવના, બોધિ ભાવના અને ધર્મ ભાવના: એમાંની કોઈપણ એવું જ કામ

આપી ચક્ર છે. પરંતુ અહીં મૂળે ભય છે કે, આ ભાવનાઓ આજે પ્રાયઃ ખોટા સ્વરૂપમાં શિખવવામાં આવે છે, અને કટલીક ભાવનાઓનો તો ઘણાખરા શિક્ષકોને કાંઈ ખ્યાલ પણ નથી. દાખલા તરીકે, ‘લોકસ્વરૂપ ભાવના’ ભાવવાનું મૂળે આવડતું નથી; કારણ કે જૈન ગ્રંથો અને સાધુઓ પાસેથી મૂળે મળેલો લોકસ્વરૂપનો ખ્યાલ મૂળે માન્ય થઈ શક્યો નથી; ભૂગોળ-ખગોળ-માપકરણને લગતા અનેક સંશયો એ ખ્યાલથી જન્મ પામેલા હોવાથી હું એ ‘લોકસ્વરૂપ ભાવના’ બરાબર ભાવી શકું જ નહિ. જ્યાં સુધી લોકસ્વરૂપનો ખરો અને બુદ્ધિશાસ્ત્ર ખ્યાલ મહારા મગજમાં આવે નહિ ત્યાં સુધી એ ઉપર ભાવના ભાવવાનો પ્રયત્ન જ અશક્ય છે, અહીં ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે ‘લોકસ્વરૂપ ભાવના’નો હેતુ, વિશ્વવિશાળતા અને વિશ્વલીલાનો ખ્યાલ ઉત્પન્ન કરી એ બધામાં જ્ઞાનથી વ્યાપી રહેલા અને એ બધા પર વિજય મેળવવાની સત્તાવાળા સ્વ આત્માની છૂપી શક્તિઓને વિકસાવવાનો જ છે. બીજા દાખલા તરીકે, ‘મહાઈ કોઈ નથી’ એ ભાવના લ્યો. જે સ્વરૂપમાં આ ભાવના લોકોને આજે શિખવવામાં આવે છે તે સ્વરૂપ તો સામાયિકના મૂળ પાયાને જ તોડી નાખે છે. હું એ ભાવનાને આવા સ્વરૂપમાં ભાવવાનું પસંદ કરું: “ મહાઈ ‘કંઈ’ નથી; પણ ‘કોઈ’ માનો દરેક તો મહારો જ છે, માટે હું ‘સર્વ’ છું. ” સ્પષ્ટીકરણ અર્થે કહેવું જોઈએ કે, ‘કાંઈ’ એ શબ્દ ‘પદાર્થ’ અથવા ‘જડ’ના અર્થમાં અને ‘કોઈ’ એ શબ્દ ચેતનના અર્થમાં મૂકાયો છે. ‘હું’ એ આત્મા છે, ચેતન છે, તેથી ત્હને પદાર્થ સાથે કાંઈ સગપણ નથી પણ સંબંધ જોવા કે જે ચેતન છે અને જેનો સ્વભાવ જ્ઞાન દર્શનાદિ છે તે તો મહારા છે, કારણ કે મહારો સ્વભાવ પણ તે જ છે; માટે હું ‘સર્વ’

ધું. આવી optimistic ઉત્સાહવર્ધક ભાવના આવવી જોઈએ, કે જે સામાયિકના હેતુને અનુકૂળ છે. ભાવનાઓ મંદતાપ્રેરક-નિરૂત્સાહ પ્રેરક pessimistic કદાપિ ન હોવી જોઈએ. આત્મબળ ત્રી ખીલવે— પરમેશ્વરત્વ ન પ્રકટાવે એનું નામ ‘ભાવના’ કહેવાય જ નહિ. દરેક ભાવના ભાવતી વખતે આ વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. કોઈ ભાવના માણસને પ્રેમરહિત—કર્તવ્યવિમુખ—શુષ્ક બનાવી દે તો એવી ભાવના કરતાં માત્ર દાન, શીલ, તપ એ ત્રણ ધર્મપથોથી જ સંતોષ માની ખેસવામાં વધારે સહીસલામતી છે.

સામાયિક આદરવા તથા નિભાવના સંબંધી બે બોલ કહ્યા પછી હવે સામાયિક ‘પારવા’ સંબંધી ટુંકમાં બે બોલ કહીશ. જેઓ ખરી ‘ગરજ’થી સામાયિક કરે છે તેમને બાદ કરતાં બીજાઓ તો ૪૮ મીનીટ પુરી થવાની રાહ જોઈ ખેસે છે અને હજી તો ૮-૧૦ મીનીટ બાકી હોય છે ત્યાં સામાયિક પારવાના ગોટા વાળવા માંડે છે! કરેલા કોન્ટ્રાક્ટમાં જે કંઈ વાતની ખામીઓ રહી ગઈ હોય તે ચાદ કરી કરીને તેને માટે દીલગીરી બતાવવાની છે એ વાતનું તેમને જ્ઞાન નથી હોતું. મન, વચન અને કાયાના જે જે દોષો સંબંધિત છે તે તે સંક્ષેપમાં આ સામાયિક પારવાના પાઠમાં સમાવેલા છે; તેનો ઉચ્ચાર કરતી વખતે તે ખાલી કોષ્ટકમાં આપણાથી થયેલા દોષોના એકઠા ભરતા જવાના છે! આપણે ‘ઉપયોગ’પૂર્વક (attentively) તે પાઠના ઉચ્ચાર કરવા જોઈએ અને તે પૈકી જે જે દોષો થયેલા હોય તે તે માટે “મિથ્યા હો તે મ્હાઈ દુષ્ટત્વ!” એવો સંકલ્પ કરવો જોઈએ.

સમભાવને આપનાઈ—દુઃખી દેખાતી દુનિયામાં સુખનો ધુટડો પાનાઈ—મૃત્યુલોકમાં સિદ્ધતાં સુખનો નમુનો બતાવનાઈ સામાયિક

વ્રત આવું છે. ધન્ય છે તે પુરૂષોને કે જેઓ શુદ્ધ સામાયિક પ્રતિદિન કરતા હશે ! ધન્ય છે-હજારો ધન્ય છે તે મહાપુરૂષોને કે જેઓ જીંદગીભરતું અને ચોવીશે કલાકતું સામાયિક શુદ્ધ રીતે પાળતા હશે ! એમના તે સમભાવ પ્રાપ્ત કરવા ભાગ્યશાળી થયેલા આત્મામાં જ્ઞાનનો સાગર દેખાય છે અને તે સાગરની છોળો હે-મની સમીપમાં આવવાની તક મેળવનાર દરેક આત્માને શીતળ શીતળ કરી દે છે. એ સાગર કદી ખળભળતો નથી-કદી સુકતો નથી-એમાં કદી ઝોટ થતી નથી. જગતના સર્વ જંતુઓને એ સાગરમાંથી પોષણ મળે છે. બાળક ! એ સાગરનું ધ્યાન ધર અને એ સાગર અને ત્હારા તળાવડાનું સાંધન કરવા માટે ' ભાવના ' થી નીકળેડ, કે જેથી તે શુદ્ધ જળ તે નીકળે વાટે ત્હારામાં આવે અને ત્હને વધુ તનુદુરસ્ત, વધુ શક્તિવાળો, વધુ શુદ્ધ, વધુ પ્રકાશિત, વધુ હિંમતવાળો, વધુ દીવ્ય બનાવે.

આત્માને સમભાવમાં રાખવાનો મહાવરો પાડવા માટે ૪૮

મીનીટનું ' સામાયિક ' કરવાના રીવાજવાળા

પોષધ. મનુષ્યને ત્હેમાં રસ પડવાથી એ રસ્તે આગળ વધવાની ત્હેને ઈચ્છા થાય એ સ્વાભાવિક જ છે.

એવા માટે ' પોષધ વ્રત ' યોજવામાં આવ્યું છે; કારણ કે આત્મભાવને પોષનાર આ વ્રત છે- જે જડ પદાર્થો આત્માને મુંઝવી નાખે છે તે જડ પદાર્થો જેવા કે આહારના પદાર્થો, ભોગના પદાર્થો, શુશ્રૂષાના પદાર્થો અને પાપ વ્યાપાર તથા વિભાવજન્ય વૃત્તિઓથી દૂર રહેવાનો નિશ્ચય કરી એક અહોરાત્રિ આત્મચિન્તનમાં જ લાગ્યા રહેવું એનું નામ ' પોષધ ' વ્રત છે. એ વ્રતમાં દાખલ થનારે એક નિર્દોષ જગ્યા પસંદ કરીને ત્હેમાં સ્વચ્છ અને માત્ર ઝોડવા-પાથર-

વામાં જરૂર જોઈએ તેટલાં જ વસ્ત્ર લઈ જવાં. ૨૮ કલાક સુધી કાંઈ ખાવું-પીવું નહિ, શરીરની શુશ્રૂષા કરવી નહિ, માત્ર એક સાદું કપડું પહેરી એક ઓઢવું, સ્ત્રી આદિના ત્યાગ માત્ર શરીરથી જ નહિ પણ મનથી પણ કરવો અને શરીરવડે જાણતાં-અજાણતાં કોઈ જીવને નુકશાન ન થાય એસે એવી 'યતના'-કાળજી રાખવી એટલે કે પોતાનું જડ શરીર આત્માથી જૂદો જ પદાર્થ છે એવો ખ્યાલ મગજમાં આવવા દેવા માટે પ્રાયશ્નિક તૈયારીઓ તરીકે આ બધું કરવું અને ત્યાર પછી તે ૨૪ કલાકના વખતમાં જ્ઞાન-ધ્યાન-માં મશ્વગુલ બનવું. યતના અથવા પ્રમાદરહીતપણું (નિરંતર જગૃત) તો આ વ્રતમાં મુખ્ય ભાગ લગજે છે. દરેક બોલ બોલતી વખતે, દરેક વિચાર કરતી વખતે, દરેક પગલું ભરતી વખતે, હાથ કે શરીરના કોઈ પણ અંગને જરા પણ ગતિમાન કરતી વખતે યતના-કાળજી રાખવાની છે, સાવધાનતા રાખવાની છે, જાગૃતાવસ્થાનો મહાવરો કરવાનો છે. 'હું' ને તદ્દન વિસરી દઈને સર્વ જીવને અભયદાન આપવાનું લક્ષમાં રાખવાનું છે. જડ શરીરને ભૂખ્યું રાખીને આત્માને વિવિધ ભાવનાઓ વડે પોષવાનું કામ કર્યાં કરવાનું છે. આહારનો, વ્યાપારનો કે કોઈ પણ એવી જાતનો વિચાર મનમાં આવે કે તુરત ત્હેની જગાએ જખરજસ્ત તપશ્ચર્યા કરનાર મહાવીરનો, સર્વવ્યાપારહીત સિદ્ધનો અને એના જેવાઓનો વિચાર કરવો, કે જેથી મનનો ચીલો સહેલાઈથી બદલી જશે.

આહાર, અંગસત્કાર, અગ્રહસેવન અને પાપવ્યાપાર એ ચારનો ત્યાગ કરીને, આત્માને પોષવાને અથવા પ્રમળ કરવાને શક્તિ-

+ શુશ્રૂષા=Service, attendance, obedience, reverence એવા, ખીદમત, વાબેદારી, બહુમાન.

માન એવી ભાવનાઓમાં, ૨૪ કલાક ગુજરવા એનું નામ 'પોષધ' વ્રત છે અને તે મુક્તિદાતા છે. જેઓ 'સાધુ' વ્રત અંગી-કાર કરવાની ઉતાવળ કરે છે તેમને મહારી નમ્ર અરજ છે કે, પ્રથમ અનર્થ-દંડ-વિરમણ વ્રત બરાબર શિખો અને અમલમાં મૂકો; પછી 'સામાયિક' ખરા રૂપમાં કરતાં શિખો; પછી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે મહીનામાં ચાર પોષધ કરવાની ટેવ પાડો અને જે એવી રીતના પોષધમાં હમારો આત્મા આનંદ અનુભવવા લાગે તો-એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય તો જ પછી દીક્ષા લેવા તૈયાર થજો. ત્યાં સુધી આ પ્રયોગો ફરી ફરીને અજમાવજો અને પોષધ વ્રતથી આત્માને સ્વાભાવિક રીતે જ આનંદ ઉપજવા લાગે તે વાર પછી જ દીક્ષા લેજો. નહિ તો ભૂખ વગરનું ખાવું ઉલટો અપચો કરશે.

‘પ્રતિક્રમણ સૂત્ર’ એ એક ‘લિષ્ટ’ છે-‘યાદી’ છે-કેટલી જા-તના દોષો થવા સંભવિત છે એ સૂચવનારું

પ્રતિક્રમણ. એક ‘પત્રક’ છે. માણસ તે દરેક દોષો રોજ કરતો નથી. પરંતુ સઘળા દોષોનું ‘લિષ્ટ’

સાંજે યાદ કરી જવાથી તેમાંનો જે કાંઈ દોષ પોતાથી તે દિવસે થઈ ગયો હોય તે દોષનું નામ બોલવામાં આવતાં જ તે ચમકે છે -તે પાઠ આગળ થોભે છે-મનમાં બળાપો કરે છે અને નિર્દોષ દેવ-ગુરૂને પોતાની સમક્ષ કદપી એ દોષ થઈ જવા માટે ક્ષમા ચાહી ફરી એ દોષ ન થવા પામે એવી સાવધાની રાખવાનો નિશ્ચય બાંધે છે.

પ્રતિક્રમણ કરતાં પહેલાં સીમંધર સ્વામીની આજ્ઞા મનાય છે તેનું કારણ કાંઈ એ નથી કે તે સ્વામી કોઈને રજા આપતા હશે અને કોઈને નહિ પણ આપતા હોય! એમ નહિ પરંતુ પવિત્ર અને પ્રબળ

એવા શ્રી સીમંધર* પરમેશ્વરને પોતાની સમક્ષ કલ્પવાથી, જે દોષો માટે તે પ્રતિક્રમણદ્વારા પશ્ચાત્તાપ કરે છે તે દોષો ફરી ન કરવાની સંભાળ રાખવાના નિશ્ચયમાં ત્હેને પુષ્ટિ મળે છે.

કોર્ટમાં અપરાધની તપસીલનાં ફોર્મ (શરમ પત્રક) છાપેલાં તૈયાર રખાય છે. કોઈ કારકુન તે ફોર્મનાં આસન પુર્યા સિવાય અગર જેમતેમ પુરૂંને મેંજસ્ટ્રેટ પાસે સહી કરાવવા જશે તો શું મેંજસ્ટ્રેટ તે કયુલ રાખશે ? શું તે ફોર્મ પર તે સહી આપશે ? કદી નહિ.

વિદ્યાર્થીઓની રોજબરોજમાં જૂદાજૂદા વિષયો અને દોકડાની સંખ્યા બતાવનારાં આસન હોય છે. તે આસન પુર્યા સિવાય અગર ઇતિહાસના દોકડા ભૂગોળના ખાનામાં અને ભૂગોળના ઇતિહાસના ખાનામાં નોંધવાથી શું કોઈ વિદ્યાર્થીને નંબર ચૂકાવવામાં આવશે કે ? કદી નહિ.

પ્રતિક્રમણ સૂત્રમાં જૂદા જૂદા દોષોની યાદી આપેલી છે. તે એક 'રોજબરોજ' છે અથવા તો 'અપરાધની તપસીલનું ફોર્મ' છે, તે ખાલી વાંચી જવાથી તે પરમાત્માની કોર્ટમાં-મહાપિતાની નિશાળમાં કદી 'પાસ' થઈ શકશે નહિ.

કોર્ટના ક્લાર્કે ગુજરાતીમાં બરવાનું ફોર્મ યુરોપીઅન કારકુન બરી શકે નહિ, તેમ માગધીમાં લખેલા પ્રતિક્રમણના પાઠમાં નોંધાયેલા દોષો તે બાબાનું મુદ્દલ જાણપણું ન હોય એવા માણસથી સ્હમજી શકાય નહિ; અને પોતે જે પાઠ બોલે છે ત્હેમાં કયા કયા દોષોને યાદી આવે છે તે સ્હમજાય નહિ તો તેવી જાતના જે દોષો

સીમાએને ધારણ કરનાર તે 'સીમંધર; ' One who holds all the boundaries, the Soul who is God.

તે દિવસે પોતાથી થયા હોય તે દોષો તે ખાલી પત્રમાં નાંધી શકાય જ કેવી રીતે ? અર્થાત્ તે દોષો માટે પત્રાત્તાપ કરવાનું બંની શકે જ નહિ.

પાપ યાદ કરવાથી શું સાર્યક થાય છે ? એકાંતમાં—આત્મ-સાક્ષીએ પાપો યાદ કરવાથી તે પાપો માટે ખેદ ઉત્પન્ન થાય છે. એક તરફ પોતાની હમણાંની નિર્મળતા અને બીજી તરફ પાપ કર્મ કરાવનારા થોડા કલાક પહેલાંના પોતાના માઠા અધ્યવસાયઃ એ બેની સરખામણી કરવાની સ્વભાવિક ઇચ્છા ત્હેને થઇ આવે છે, એ બે વચ્ચે આવે આસમાન જમીન જેટલો તફાવત શાથી-શા કારણથી-શા પદાર્થથી થયો તે વિચારવા તે લાગી પડે છે. પાપ કરવાની ઇચ્છા કેવી રીતે ઉત્પન્ન થઇ, તે પાપ કેવી રીતે કરવામાં આવ્યું, તે પાપ કૃત્યનું પરિણામ શું આવ્યું, પોતાને બાહ્ય લાભ કે ગેરલાભ કેટલો થયો, બીજાઓને પોતાના તે કૃત્યથી બાહ્ય લાભ કે ગેરલાભ કેટલો થયોઃ આ બધા વિચારો પર તે ઉતરી પડે છે; અને એ સમુદ્રમાં ડુબકી મારનારો માણસ કાંઇ નહિ ને કાંઇ કિમતી ઝવેરાત જરૂર મેળવે છે.

પ્રતિક્રમણથી કાંઇ પણ લાભ હોય તો તે આવી રીતે જ છે; નહિ કે દોષોની યાદી બોલી જવાથી અગર આપણી વતી બીજો કોઇ બોલી જાય તેથી આપણાં પાપોની માફી મળી જતી હોય ! માફી આપવાની સત્તા પરમેશ્વરને નથી. જેમ તે શિક્ષા કરતો નથી તેમજ માફી પણ કરતો નથી. તે કોઈના કામમાં વચ્ચે આવતો જ નથી. તે માત્ર ‘ દીવો ’ છે-‘ પ્રકાશ ’ છે. આપણે ચોરી કરીએ તેથી ત્હેના ધરમાં નુકશાન થતું નથી કે જેથી માફી માગવાથી તે દયા ખાય, તે તો ઇગનાર અને ઇગાનાર સર્વને માથે

‘પ્રકાશ છે,’—પ્રકાશ રૂપ હોઇ, જોયોને આપો હોય છે તેઓ તે પ્રકાશને પોતામાં ઉતરવા દે છે અને તે પ્રકાશ વડે સત્યાસત્ય જોઇ શકે છે. દેવતામાં હાથ નાખનારે દાઝવું જ જોઇએ; દેવતાની માફી માગ્યાથી દાઝેલી જગાંએ આરામ નહિ જ થાય !

પ્રતિક્રમણ શાસ્ત્રમાં આપણી સમક્ષ દોષોની યાદી રજુ કરવામાં આવી છે તે યાદી પરથી આપણાં પાપો યાદ કરવાનું સહેલાઈથી બની આવે છે; અને તે કેવી જાતનાં પાપો છે તે વિચારવાની તક મળે છે. પાપની જાત જાણ્યા પછી તેની દવા કરવી સુગમ થઇ પડે છે. (૧) પશ્ચાત્તાપ વડે હૃદયશુદ્ધિ અને (૨) કોઈ પણ જાતના તપ વડે હૃદયશુદ્ધિ: એમ બે રીતે પાપમાંથી મુક્ત થવાનો પ્રયાસ તે જ વખતે થઇ શકે છે. પ્રતિક્રમણ પછી કોઈ નહિ ને કોઈ જાતનું પ્રત્યાખ્યાન જરૂર લેવું જ પડે છે એનું કારણ આ છે.

આ ઉપરથી સ્હમજશે કે, પ્રતિક્રમણ કરવાનું છે તે વિચાર-પૂર્વક કરવાનું છે. અને વિચારપૂર્વક કરવા માટે એ પણ જરૂરનું છે કે તે એકાંતમાં, પોતાની જાતે અને એકાગ્રતાપૂર્વક કરવું. બીજા લપલપ બોલી જાય અને આપણે સાંભળીએ તેથી આત્મિક શુદ્ધિનો સંભવ મળે તો ઓછો લાગે છે. અને પોતે કરવું તે પણ અર્થ સ્હમજીને જ-દરેક બોલ અંતરમાં ઉતારી ઉતારીને જ કરવાનું છે. ટુંકમાં કહીએ તો આત્માને ‘નિર્મળ’ કરવા માટે કરાતું પ્રતિક્રમણ આત્મભાવે જ થવું જોઇએ.

આજા માઆ પછી જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર અને તપ એ ચાર સબધી થયેલા અદ્યાર-ચિંતનઠાળ અર્થાત્ અતિચાર (દોષ)

ચિંતવવાને કરોમિ કાઠસગ્ગ કાર્યોત્સર્ગ કરવામાં આવે છે. અહીં શબ્દ ‘ ચિંતવના ’ છે. દોષો ચિંતવવાને-દોષો યાદ કરી કરીને રહેના પર વિચાર કે મનન કરવાને માટે કાઠસગ્ગ કરાય છે. મન-વચન-કાયાના સઘળા યોગને રોકીને અર્થાત્ નિષ્ક્રિય બનીને આ-પણી સઘળી શક્તિઓ એકાગ્ર કરી તે એકાગ્ર થયેલી શક્તિ-ઓ વડે ૯૯ અતિચારનો કાઠસગ્ગ કરી—તે એકાગ્ર શક્તિઓ વડે ૯૯ જાતના અપરાધમાંના થયેલા અપરાધ યાદ કરી કરી, તે અપરાધો કેવાં છે, ક્યાંથી આવ્યા, કેવી રીતે થયા, શું ફળદાયક થયા વગેરે ચિન્તન કરવાનું છે.

બારે વ્રત સંબંધી દોષ પ્રતિક્રમણમાં વિસ્તારથી બોલવાનું કારણ એ છે કે, હવે પછી આવા અપરાધ ન થઈ જાય તેવી કાળજી રાખી શકાય.

વદના વડે સર્વ શક્તિવાનની શક્તિનો અંશ આપણામાં આવી શકે છે. ‘ખમાસણા’ વડે પ્રાણી માત્રને રહાવાનું શિખાય છે—સાર્વત્રિક બ્રાતૃભાવની લાગણી આપણામાં ખીલતી જાય છે. અને જેમ જેમ તે સાર્વભૌમ પ્રેમનો વિસ્તાર વધે છે તેમ તેમ પ્રેમમૂર્તિ પ્રભુની વધારે ને વધારે નજદીકમાં આપણે આવતા જઈએ છીએ.

ધર્મધ્યાનના કાર્યોત્સર્ગમાં વળી અવર્ણનીય સૌંદર્ય છે. એ ધ્યાન (Meditation) કરવાથી આત્મામાં પવિત્રતા, બલ, સ્વાત્મસંશ્રય આત્મતુષ્ટિ (Self-satisfaction) આવે છે.

પ્રતિક્રમણમાં ત્રણે કાળ માટે કાંઈ નહિ ને કાંઈ પ્રવૃત્તિ કરાય છે. ભૂતકાળના દોષોનું નિવારણ, વર્તમાન માટે અર્હતાદિની સ્તવના અને ભવિષ્ય માટે વર્તનના નિયમોનો અંગીકાર : આ ત્રણ કાર્યો બનવાં જોઈએ.

ભૂતકાળના દોષોનું સ્મરણ પોતે જ ભવિષ્ય માટેના વર્તન સમ્બન્ધી કરવા યોગ્ય નિયમો સૂચવે છે. વર્તન સુધારવા માટે કંઈ પદ્ધતિ સૈાથી વધારે કામ લાગે તેમ છે એ બાબતમાં ધણી સૂચનાઓ કરવા જેવી છે અને નિયમો લેવા સંબંધમાં ક્રમસર-ધોરણ-સર યોજના રચી કરવા જેવી છે; પરંતુ સ્થળ સંકાયને લીધે તે કામ બીજા કોઈ પ્રસંગ માટે મુક્તવી રાખીશ.

દરેક ધર્મના પવિત્ર ગ્રંથોમાં પ્રાર્થનાને ઘણું અગત્ય આપવામાં આવ્યું જેવાય છે. વેદાનુયાયી સહવારમાં ‘પ્રાર્થના’ ની વહેલા ઉઠી સ્નાન કરી પ્રાર્થનામાં બેસી જવાનો શીલસુશી : વેદનો હુકમ પ્રથમ દરજ્જે માને છે. ક્રિશ્ચી-એક કદપના. અનો, મુસલમાનો, પારસીઓમાં પણ પ્રેયર (Prayer) અને બંદગી માટે બહુ માન છે.

વિશ્વરચના અને વિશ્વ વ્યવસ્થાથી પરમેશ્વરને દૂર રાખનાર ખુદ જોનો પણ કહે છે કે, ‘નમસ્કાર મંત્ર’ એક વાર બરાબર બોલાય તો ઇષિતાર્થ સિદ્ધ થાય.

જો કે ઉપર કહેલા દરેક મનુષ્યની પ્રાર્થનાનું ‘પાત્ર’ એક નથી હોતું તો પણ તે દરેક પાત્ર એક સરખું ફળ આપતું માનવામાં આવે છે; એ ઉપરથી સહજ જણાઈ આવે છે કે, પ્રાર્થનાનું ‘પાત્ર’ અગર જેની પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે તે કાંઈ ચીજ આપતું નથી (અને પરમેશ્વર એવો ખુશામતીઓ ન હોઈ શકે એ તો આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ) પણ જે સિદ્ધાંત-જે તત્વ પ્રાર્થનામાં ગુપ્ત રહેલું છે તે તત્વ જ અમુક ફળ આપે છે. એ કેમ બને છે તે સ્થમ-જવા માટે આપણે યોડું વિષયાન્તર કરવું પડશે.

‘હિપ્નોટીઝમ’ નામની એક વિદ્યા આજકાલ જમજહેર છે.

એ વિધાનો પાયો 'શ્રદ્ધા' છે. અમુક માણસ મહેને ધારે તે કરી શકશે જ એવી શ્રદ્ધા એક માણસે રાખવી પડે છે અને ત્યાર પછી મનની એકાગ્ર શક્તિ, વચનની દૃઢતા અને આખેાની સ્થિરતા વડે હિપ્નોટીસ્ટ સામા માણસને પોતાના કાણુમાં લઇને લેની પાસે ઇચ્છા મુજબ કામો કરાવે છે. આમાં કાંઈ મંત્ર નથી, જંત્ર નથી બાદુ નથી કે કોઈ પરમેશ્વરની ડખલ નથી; એ Psychology એટલે માનસ શાસ્ત્રના સિદ્ધાન્તાનુસાર અને કુદરતના કાયદા મુજબ જ બનતો બનાવ છે.

હવે જેમ એક માણસ બીજા માણસને હિપ્નોટાઇઝ કરી શકે તેમજ તે માણસ પોતાને પણ હિપ્નોટાઇઝ કરી શકે. આ ક્રિયાને Self hypnotism (સેલ્ફ હિપ્નોટીઝમ) કહે છે. કોઈ ચોક્કસ દેવને પોતાની સમક્ષ કલ્પીને લેનું નામ એકાગ્ર ચિત્તે રટ્યા કરવું, લેના ગુણગ્રામ કર્યા કરવા, તે સર્વ શક્તિમાન છે-લેને કાંઈ અલબ્ધ નથી એવી દૃઢ ભાવના ભાવવી: એથી ઇચ્છિત કાર્ય સાધી શકાય છે તેવીજ રીતે "હું સર્વ શક્તિમાન આત્મા છું-કોઈ ચીજ મહેને અસાધ્ય નથી-હું પ્રકાશ છું-દુઃખો અને તંગીઓનો અંધકાર દૂરથી જોઈને હું તે પર હસી શકું છું" એવા દૃઢ સંકલ્પમાં જોડાવાથી પણ ઉપર મુજબ જ પરિણામ આવે છે. 'ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ' નામની નવી વિદ્યા આ પદ્ધતિથી તમામ દરદો મટાડવાનું અને સહ-ગુણો ખીલવવાનું કામ બજાવે છે, જેની ખાત્રી સેંકડો સાચા બનેલા બનાવો પરથી થઈ શકે છે.

* "Any type of thought, if entertained for a sufficient length of time, will, by and by, reach the motor tracts of the brain, and finally burst forth into action."

-Ralf Waldo Trine.

આપણી પ્રાર્થના પરમેશ્વર કે તીર્થંકર કે પેગમ્બર સાંભળે છે. અને આપણા પર કૃપાદષ્ટિ કરે છે, એવી માન્યતા એક શ્રદ્ધા માત્ર છે—ખરેખર તો કૃપાળુ, સર્વ શક્તિમાન અને સર્વજ્ઞ પરમેશ્વર આપણા બોલ્યા સિવાય પણ આપણી તંગીઓ જાણી શકે છે અને કાલાવાલા કે પ્રાર્થનાની રાહ જોયા સિવાય તેણે મદદ કરવી જોઈએ. કોઈ કુકર્મ કર્યા પછી આપણે પશ્ચાત્તાપ કરીએ અને પરમેશ્વરને ક્ષમાપના માટે અરજ કરીએ તેથી તે ક્ષમા બક્ષે, તો તેવા પરમેશ્વરથી વધારે સ્વછંદી અને નાલાયક બીજો કોણ હોઈ શકે ? પરમેશ્વર જેમ દંડ કરતો નથી, તેમ ક્ષમા પણ કરતો નથી. જે દંડ કરવાનું કામ કરે તે કદાપિ ક્ષમા કરી શકે ખરે, તેમ છતાં જૂદા જૂદા તમામ ધર્મોમાં પરમેશ્વર સમક્ષ પશ્ચાત્તાપ કરવાનું અને તેની કૃપા કે સહાય ચાચવાનું ફરમાવેલ છે, તો એવી સર્વ સમ્મત માન્યતામાં કાંઈક તો રહસ્ય હોવું જ જોઈએ. તેના આશય એ જણાય છે કે, સામાન્ય અક્ષલનો માણસ ગંભીર તત્ત્વજ્ઞાન ન સ્હમજી શકે, પણ પરમેશ્વર પાસે મારી માગવા જેવી સાદી વાત તો સ્હમજી શકે એવા વિચારથી પશ્ચાત્તાપ અને પ્રાર્થનાની ક્રિયાઓ દાખલ કરી; પરંતુ એ બંનેમાં અસલ તત્ત્વ ‘ એકાગ્રતા ’ અને ‘ સંલક્ષ-હિતો દીઝમ ’ નું છે. કરેલાં કુકર્મ માદ કરી, તેને નિંદી, હુવેશી તે ન કરવાનો નિશ્ચય કરવો; એ પાપ ધોવામાં મદદગાર છે. એમાં પરમેશ્વરનું નામ ન લેવાય તો પણ પાપ ધોવાય જ. પરમેશ્વરનું નામ પશ્ચાત્તાપમાં જોડવાથી કાંઈ તાકીદે ક્ષમા મળી જતી નથી.

પ્રાર્થનાનું પણ તેમ જ છે. જે ત્હમે પરમેશ્વરના નામ વગર પણ ચિત્તને એકાગ્ર બનાવી શકતા હો, અને એકાગ્ર બનેલા ચિત્ત વડે બિવિધ ભાવનાઓ ભાવી શકતા હો, તો તેથી એક વર્ષમાં

તહારી જે આત્મિક ઉત્કાન્તિ થાય એ ક્ષેત્રમાં પરમેશ્વરનું નામ આપી જીવંતી પર્યાંત રટવાથી કાંઈ વધુ ઉત્કાન્તિ નહિ જ થાય. આ બધી ક્રિયાઓ સામાન્ય મનુષ્યો કે જહેમનાં પૂર્વ કર્મો તહેમને જ્ઞાનમાં ઉંડા ઉતરવા દેતાં નથી તહેમની માટે-તહેમને રસ્તે ચઢાવવા માટે છે. બાકી સહમજી શકે તહેમને માટે તો પરમેશ્વરનું નામ નહિ પણ પરમેશ્વર અર્થાત્ પરમેશ્વરપણાના ગુણોની ભાવના એકાગ્ર મનથી ભાવવી વધારે હિતકર છે. એ ગુણોની ભાવના ભાવવાથી અનુક્રમે એવી શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, કે જે વડે માણસ અસાધ્ય પણ સાધ્ય કરી શકે.

હું તીર્થ કરો, પેગંબરો, અબધૂતો અને યોગીઓને વરેલી સિદ્ધિઓમાં શ્રદ્ધા ધરાવું છું. મનને તદ્દન નિર્વિકારી-નિઃસ્વાર્થી બનાવી, ચિત્તની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરી જગકલ્યાણમાં જેઓ દત્તચિત્ત બને તહેમને એ સિદ્ધિઓ કુદરતી રીતે જ પ્રાપ્ત થાય છે. કોઈને ઓછા પ્રમાણમાં એને કોઈને વધારે પ્રમાણમાં જેવી જહેની યોગ્યતા, પરંતુ આ સર્વનો આધાર આ તત્ત્વમાં ઉંડા ઉતરવા ઉપર છે. સામાન્ય લોકો માટે જે કાંઈ સંતોએ સૂચવ્યું છે તેમાં જ મતિ મુંઝવી ન રાખતા તત્ત્વનો અપ કરે અને ઉંડા ઉતરે તેઓ જ નિત્ય નવા ચમત્કારો અનુભવવા શક્તિમાન બને.

‘પ્રાર્થના’ માં નમસ્કારનો પણ સમાવેશ થઈ જાય છે. નમસ્કારની ક્રિયાને જન શાસ્ત્રમાં ‘પુણ્ય’ માં ગણેલ છે-ધર્મમાં નહિ. અન્ન-જલ-વસ્ત્રાદિ દાનથી થતાં પુણ્યો જેવું આ એક ‘પુણ્ય’ માનેલું છે, ‘ધર્મ’ નહિ. આ ઉપરથી પણ જણાઈ આવેશે કે જેન શ્રીલક્ષ્મી પ્રાર્થનાને આપણે બંધા માનીએ છીએ તેટલું મહત્ત્વ આપતી નથી. આજે તો લોકો એમ જ સહમજે છે કે, ખીજું કાંઈ પરોપકાર

કામ ન થાય અગર આત્મજ્ઞાનપ્રાપ્તિનો પ્રયાસ ન થાય તોપણ
 જે ભગવાનનું નામ રટીશું તો આપણો બેડો પાર થશે ! આ બૂલ
 ખરી માન્યતા દૂર કરવા માટે જ આટલું વિવેચન કરવું પડ્યું છે.
 આપણો બેડો પાર તો ત્હારે જ થવાનો કે જ્હારે જ્ઞાન-ગુપ્ત-જ્ઞાન
 આત્મજ્ઞાનમાં આપણે સમ્પૂર્ણ થઈશું. આને તે આને તે જ્ઞાનમાં
 સમ્પૂર્ણ ન થઈએ એ વાત ખરી છે, પણ દરેક ચીજ-દરેક ક્રિયા
 દરેક કામકાજ કરતાં-દરેક અનુષ્ઠાન કરતાં રહસ્યજ્ઞાન (mysticism)
 તરફ વધારે લક્ષ આપવાની જરૂર જે આપણે આને જ સમજીશું
 તો એવો વખત જરૂર આવશે જ કે જ્હારે આપણે સમ્પૂર્ણ
 જ્ઞાની (પરમેશ્વર બનીશું.) આને આપણે જે વસ્તુને છેક
 છેલ્લી પાયરીએ મૂકીએ છીએ અગર જે વસ્તુને બદલે બીજી વ-
 વસ્તુથી ચલાવી લેવાનું ધારીએ છીએ તે વસ્તુ જ (અને તે એકલી
 જ) આપણો બેડો પાર કરનારી છે. બાકી બીજી કોઈ ચીજ-કોઈ
 ક્રિયા-કોઈ અનુષ્ઠાન આપણો પૂરો ઉદ્ધાર-છેવટનો ઉદ્ધાર કરવા
 સમર્થ નથી. શાસ્ત્રકારોએ બાળ જીવોની દયા ખાધને ' વ્રતો ' થોળ
 આપ્યાં; પણ તે ખણી ' જ્ઞાન ' વગર નકામાં થઈ પડતાં શું આ-
 પણે પ્રત્યક્ષ નથી જોતા ? ' અનર્થ-દંડ-વિસ્મય વ્રત ' જેઓ
 નથી સહમજતા ત્હમનો અવતારજ કોગટ છે; જૈન કે જૈનેતર કોઈ
 પણ મનુષ્ય જે અનર્થ દંડથી-વિસ્મય નથી થતો તે મોક્ષની સહ-
 કૃતી હજારો ગાઉ દૂર છે. પાંચમું વ્રત ન સહમજે કે ન પાળે તે
 ' માણસ ' જ ગણાય નહિ; કારણ કે જે માણસ જરૂર કરતાં વધારે
 પ્રમાણમાં જડ પદાર્થનો સંગ્રહ કરે તે માણસ જડને અનિત્ય
 સહમજ શક્યો જ નથી અને આ અવતાર આત્માને જડથી
 -વિભાવથી મુક્ત કરી સ્વભાવમાં પાછો લાવવાના સાધન તરીકે

જ પ્રાપ્ત થયો છે એ સત્યને તે હજી સહમજી શક્યો જ નથી એમ સાબીત થાય છે. આવાં આવાં સુંદર વ્રતો શાસ્ત્રકારોએ બાંધી આપવા છતાં આજે ૧૦૦૦ માં ૧ માણસ પણ તે વ્રતનું 'જ્ઞાન' —તે વ્રતનું 'રહસ્ય' જાણવાની દરકાર કરતો નથી. વ્રત ધારણ કરનારાઓ પણ પ્રાયઃ તે જ્ઞાનથી વિમુખ હોય છે. હવે ત્હેમનું 'મોક્ષ' (મુક્તપણું) કેવી રીતે સંભવે ?

જેમ આપણે આ જડ શરીરમાં મોહી ન રહેતાં ત્હેમાંના આત્માને દુઢવનો છે, તેમ શાસ્ત્રોક્ત ક્રિયાઓ (વ્રતો, વાચન, પ્રાર્થના ઇત્યાદિ) માં પણ ત્હેના બાહ્ય શરીરમાં મુંઝાઈ ન રહેતાં ત્હેમાંના આત્માને-ત્હેમાંના રહસ્ય જ્ઞાનને દુઢવાનું છે-બળવાનું છે અને ત્હેનો જ ખપ કરવાનો છે.

પર્યુષણ અથવા આત્મ ઉપાસનાનું સ્વરૂપ આવું છે. પર્યુષણ

પર્વ એ સ્વરૂપને આચારમાં મૂકવાનો પરિચય

પર્યુષણની

મશરી

પાઠવા માટે જ યોગ્યનું છે. આજે આપણે

એ પવિત્ર પર્વ અને પવિત્ર આચાર તથા

પવિત્ર શીલસુશીની ઠંડે કલેજે મશરી માત્ર

કરીએ છીએ. આરોગ્ય, બલ અને નિર્જરાનો લાભ આપનારા 'તપ'ને

બદલે આપણે લાંબી લાંબણો કરી મરવા પડીએ છીએ અને ધર્મને

કમજોરી તથા ખુનનું કારણ બનાવીએ છીએ. વળી એવી લાંબણનું

માન ખાટવા મ્હોટા ઉત્સવ ઉજવીએ છીએ ! (અને એ રીતે

' અનર્થ દંડ ' નો એક વધુ ગુન્હો કરીએ છીએ.) આત્મસ્વરૂ-

પના પર્યાયવાચક ' જ્ઞાન ' ને ઉજવવા માટે આપણે એવા હસવા

સરખા રસ્તા યોગ્યા છે કે પરિમહ ત્યાગી કહેવાતા સાધુ પ્રાણે

જીવવડી સત્ર વંચાવી અકેક માથાએ અકેક રૂપામહોર અર્પણ

કરીએ છીએ ! આપણામાંના કોઇ તો વિશ્વથી સંબંધ વગરના ભગવાન સમક્ષ નાચી-ફૂદી-નાટકના વેશ બળવી ત્હને રીઝવવાનાં ફાંફાં મારે છે ! કેટલાક કે જે આવાં ફાંફાંમાં ' પાપ ' માને છે તેઓ વળી પોતાને ' આરંભ સમારંભ રહીત ' મનાવવા છતાં ભગવાનને બદલે પોતે ભગવાન બની ગામગામના ભક્તોને એકઠા કરી કે કરાવી પોતાના પગે પાડે છે અને 'અન્નદાતા ! ધણીખમ્મા' ના પોઠાર કરાવરાવી ભક્તોને ગુલામ બનાવવામાં જ આનંદ માને છે ! અને આવા આનંદ ખાતર દર ચાતુર્માસમાં આવે દરેક અન્નદાતા ૨૦૦ થી ૨૦૦૦૦ સુધીની રકમનો પોતાના ભક્તોના કપાળમાં ચાંલ્લો ચ્હોડે છે ! જે ધર્મે માનેલા સિદ્ધો ભક્તોને પોતા સમાન-ભગવાન-બનાવવા માટે જ બળવ છે તે ધર્મના આજના થઇ પડેલા ભગવાનો ભક્તોને ગુલામ બનાવવા માટે પૂજવ છે અને ત્હેમના ' અર્થ ' (=ઇષ્ઠિતાર્થ) પૂરવાને બદલે ત્હેમના ' અર્થ ' (=દ્રવ્ય) ને એક અથવા બીજા બહાનાથી લૂંટે છે ! આ ઉપરાંત સંવત્સરી ભોજન, લ્હાણી પ્રભાવના, સાંવત્સરિક પ્રતિક્રમણ ઇત્યાદિનાં હસવા સરખાં સ્વરૂપો કરી પર્યુષણની જે મશ્કરી કરવામાં આવે છે તે કંટાળા ભર્યું વિવેચન અત્રે આપતાં મ્હને લજ્જા આવે છે.

અને હવે, પ્રિય વાચક, છેલ્લી સલામ ! પર્યુષણ સંબંધી છુટી

છવાઇ જે કાંઇ સૂચનાઓ આ લેખમાં કરવામાં આવી છે તે ઉપર નિષ્પક્ષપાતપણે વિચાર કરતાં ત્હને પોતાને જે સ્વીકારવા યોગ્ય

લાગે તે સ્વીકારી તેવડે પર્યુપાસના અથવા પવિત્ર જીવન-દૈવી જીવન નિર્વહવા બનતી કોશીશ કરવામાં જ શ્રેય છે. મ્હારી દલીલો કદાચ ખામીવાળી જણાય, વિચારોને આધારમાં મૂકવાની મ્હારી

શક્તિ કદાચ અપૂર્ણ જણાય, મહારા કથનમાં કદાચ અતિશયોક્તિ કે ન્યુનોક્તિ માલમ પડે. તથાપિ આટલું તો ચોક્કસ માનજે કે વિજયવંતા જૈન ધર્મે અને અસાધારણ કેષ્ટને મહારીરે દરેક પ્રાણીને સ્વરાજ્ય બક્ષ્યું છે, દરેક આત્માને પરમેશ્વર માન્યો છે અને જો કોઈ જીવ ગુલામી ભોગવતો હોય તો તે આ ધર્મને કે આ ધર્મનાયકને લીધે નહિ પણ પોતાને ગુલામીમાં જ મળાહ લાગે છે ત્હેને લીધે તથા ગુલામ જેવા 'કાન કુંકા' એને લીધે જ ? આ ધર્મ સ્વતંત્રતાની પરિસીમા છે. અહીં 'દંભ, ખુશામત, વહેમ, કાયરતા, અર્ધદગ્ધતા એ કશાને કોહું મળે તેમ નથી. રાજ્ય, ગૃહસંસાર, કલા, વિજ્ઞાન, સૂક્ષ્મ પ્રદેશો અને મોક્ષનગરીઃ એ સર્વ ક્ષેત્રોમાં આ ધર્મ છુટથી મહાલે છે, ભળે છે અને એમને પોતાની હાજરીથી વધારે દીવ્ય-વધારે વિસ્તૃત બનાવે છે. એને અનંત આંખો છે, અનંત દષ્ટિઓ છે, અને તેથી ત્હેની દષ્ટિમર્યાદા અમર્યાદિત છે. મર્યાદા, બંધન, ગુલામી એ સર્વ શબ્દોની દ્વાયાતી એની દષ્ટિ આગળ અલોપ થાય છે. સાયન્સ અથવા પદાર્થ વિજ્ઞાન એની પ્રતિષ્ઠાને ખંડિત કરી શકતું નથી પણ ઉલટી વધારે છે, બુદ્ધિવાદ એની કસોટી કરવા છતાં એાછી કિમત આંકી શકતો નથી, બદકે કિમત આંકતાં પોતે જ અંકાર્થ જાય છે, ભક્તિ એનાથી દૂર રહી શક્તી નથી, આખું વિશ્વ એના પેટના એક ખૂણામાં સમાઈ જાય છે અને તે અનેક વિશ્વોને ઉત્પન્ન કરી શકે છે. આવો છે આપણો જયવન્તો ધર્મ ! એ ધર્મના તેજમાં સર્વ આત્માઓ તપો એજ ભાવના સાથે વિરમે છે આ—

તે તેજનો પ્રેમી અને ત્હમારો આત્મબંધુ
વાડીલાલ ભાતીલાલ શાહ.

જૈન હિતેન્દ્રુ.

વાર્ષિક મૂલ્ય માત્ર ૦-૮-૦

આખી દુનિયામાં સસ્તામાં સસ્તું, માત્ર લેખકના શોખ ખાતર મ્હોટા ખર્ચે પ્રકટ થતું, વર્ષમાં ૪૦૦-૫૦૦ પૃષ્ઠનું તકર વાંચન આપતું, ઉંચા વિચારોથી ભરપૂર પત્ર, જેના ૫૦૦૦ ગ્રાહકો છે. અને હજારો હિંદુઓ, પારસી, મુસલમાનો, આર્યસમાજ અને થીઓસોફીસ્ટો, ખ્રિસ્તીઓ પણ જેના ગ્રાહક થઈ પ્રશંસા કરે છે. પહેલેથી આખર સુધી વા. મો. શાહની કલમથીજ લખાય છે.

વા. મો. શાહકૃત-હાલ મળી શકે છે તેવાં-પુસ્તકો.

- (૧) જૈન સમાચાર ગદ્યાવલી પૂર્વાર્ધ:—વા. મો. શાહના લેખોના સંગ્રહનો એક ભાગ; પૃષ્ઠ સંખ્યા ૯૦૦; પાકું પુંડું મૂલ્ય રૂ.૩)
 (૨) રામ-રાસ (જૈન રામાયણ) મૂલ્ય ૧-૮-૦ (૩) ઉપદેશ રત્નકોષ સંસ્કૃત પાઠ-અર્થ-વિવેચન. ૦-૪-૦ (૪) હિત શિક્ષા (અસર કારક ઉપદેશ) ૦-૪-૦ (૫) શ્રાવિકા ધર્મ, દરેક સ્ત્રીને ઉપયોગી, ૦-૧-૦; ૧૦૦ પ્રતના રૂ.૪) (૬) સાત સૂત્રોનો સાર, જૈન શાસ્ત્રો પૈકીનાં ૭ નો ટુંક સાર અને તેમાંથી મળતો ઉપદેશ (હિંદીમાં) રૂ. ૧) ૭)સદુપદેશ માળા. ૧૨ ઉપદેશી કથાઓ ૦-૮-૦ (૮) સુખોદ્ધ કથા માળા ૦-૩-૦ (૯) પ્રાણી હિંસા અને પ્રાણી ખોરાક નિષેધક, ૦-૫-૦

* * * ઉપરાંત એજ લેખકનાં લખેલાં નીચે મુજબનાં પુસ્તકો હાલમાં મળી શકતાં નથી. ફરી છપાવવાની ગોઠવણ ચાલે છે:—(૧) સતી દમયંતી (૨) કપીરનાં આધ્યાત્મિક પદો ભા. ૧-૨, (૩)સંસારમાં સુખ ક્યાં છે (૪) મધુમક્ષિકા (૫) ભક્તામર સ્તોત્ર, (૬)કલ્યાણ મંદીર સ્તોત્ર, (૭) નમીરાજ અથવા આદર્શ ગૃહસ્થ અને આદર્શ યોગીનું ચિત્ર, (૮) મુદર્શન નોવેલ, ભા. ૧-૨, (૯) બ્રહ્મદત્ત ચક્રવર્તી નોવેલ, (૧૦) જૈલ-યાત્રા (૧૧) નગ્ન સત્ય. વિગેરે, વિગેરે.
 પત્રવ્યવહાર:—શકરામાઈ મોતીલાલ શાહ, ટેમેરેન્ડ લેન કોટ, મુંબઈ.

પૈસાનું પાણી ના કરતા.

લગન, પુત્ર જન્મ, ધર્મપરં વગેરે શુભ પ્રસંગે તેમજ ગુજરેલ વહાલાઓના સ્મરણાર્થે કાંઈ ખર્ચ કરવા ઇચ્છા થાય તો ખોટા વાહવાહમાં તણાઈને જેમાં તેમાં પૈસાનું પાણી ના કરતા, પણ સમાજને સહજાન વ્યવહાર ઉપદેશ અને શક્તિ મળે એવી જાતના પુસ્તકોની દલાણી કરવામાંજ પૈસાનો સહય્ય કરવો. એવી ઇચ્છા નીચેના શિરનામે પત્ર લખીને જણાવશે તો જાણીતા લેખક વાડીલાલ માતીલીલાલ શાહ કૃત લેખો, પુસ્તકો વગેરેમાંથી કોઈની પસંદગી કરીને વિના મૂલ્યે આપવામાં આવશે. તત્વજ્ઞાન, ધર્મ, સમાજ સુધારણા સામાન્ય નીતિ, આરોગ્ય, સ્ત્રી ઉપયોગી, ઉપદેશી કથાઓ વગેરે અનેક વિવિધતાઓમાંથી પસંદગી કરીને દલાણી માટે આપને જોઈતું પુસ્તક મફત તૈયાર કરી આપવામાં આવશે.

જન-પ્રેસ-મીલના માલિકો અને એજન્ટોને પ્રાર્થના.

જન-પ્રેસ-મીલને લગતો હરકોઈ જાતનો સ્ટોર, મશીનરી, છુટા ભાગ, રંગ, વગેરે જે કાંઈ ચીજની જરૂર પડે ત્યારે વાડીલાલ માતીલાલ શાહની સ્વતંત્ર માલિકી વાળી “ ધી પાયોનીયર મીલ સ્ટોર્સ ટ્રેડીંગ કંપની ” ને લૂલતા ના. એ જુની અને અનુભવી પેઢીમાં દરેક કામ પ્રમાણિકપણે અને વ્યવસ્થા પૂર્વક થાય છે. ચોખ્ખો માલ, વાજખી ભાવ, અને માલ મોકલવાની ત્વરા એ ત્રણ વાતનું સુખ છે. મેનેજરો, એજનીઅરો, માલિકો એક વખત રૂબરૂમાં મળી માલ અને ભાવના મુકાબલો કરી જોશે તો ખીજી વખત ઓપન ઓર્ડર મોકલવાનું જ પસંદ કરશે.

હેડઓફિસ, ૨૦, ટેમ્પેરેન્ડ લેન, કોટ:—ટેલીફોન નં. ૨૫૫૬
આન્ય ઓફિસ, નાગદેવી મંદીરના ખરાબર સહામેના મેડા ઉપર, નાગદેવી સ્ટ્રીટ:—ટેલીફોન નં.

તાર સિરનામું:—“ Pioneer Stores, Bombay.”

